



Przedmowa do trzeciego wydania polskiego

Są książki, które - wprawdzie napisane za życia - drukiem ukazały się dopiero po śmierci autorów. Są także książki wydane po śmierci autorów, które są opracowanym przez kogoś innego zbiorem ich prac opublikowanych za życia. Książka *O sztuce istnienia* nie mieści się w tym podziale. Wydana dziewięć lat po śmierci - w 1980 roku - prawie osiemdziesięcioletniego Ericha Fromma, nie została nigdy wcześniej w takiej postaci przez niego napisana, ani tym bardziej opublikowana. Dlaczego więc ukazuje się pod jego nazwiskiem jako autora?

W latach 1974-1976 Fromm pracował nad swoją nową książką *Mieć czy być?*, określaną niekiedy jako jego testament naukowy. Praca została wydana w 1976 roku niemal jednocześnie w Stanach Zjednoczonych i Niemczech (wówczas Zachodnich), zaś w polskim przekładzie ukazała się najpierw w 1989 roku (wydanie niepełne), a następnie w roku 1997 (wydanie pełne). W tej książce, sędziwy już wówczas autor, dokonywał nie tylko syntezy głównych myśli zawartych we wcześniejszych swoich pracach, by wspomnieć tylko o wizji "dobrego społeczeństwa", przedstawionej w książce z 1955 roku *The Sane Society*, ale i rozrachunku z bieżącymi problemami polityczno-społecznymi.

Owocem dwuletniej pracy nad książką była duża liczba rękopisów, z których tylko część złożyła się na ostateczną wersję *Mieć czy być?* Pośród pozostałych, nie włączonych do książki maszynopisów znajdowały się gotowe do druku rozdziały o "krokach w kierunku istnienia". Miały one wejść do drugiej części książki. Były to praktyczne propozycje kroków, które mogą być pomocne człowiekowi podejmującemu się trudu dojścia do pełnej humanizacji, wymagającej "całkowitego przejścia od orientacji skoncentrowanej na posiadaniu do orientacji opartej na działaniu, od samolubstwa i egoizmu do solidarności i altruizmu". Tę - w zamierzeniu autora - "praktyczną" część książki poprzedzała część pierwsza, w której Fromm opisywał naturę dwóch podstawowych sposobów (*modusów*) egzystencji człowieka: jednego, kierującego go na posiadanie ("mieć"), i drugiego - kierującego na bycie ("być"). Oba te typy są idealne, i dlatego zrozumiałe jest, że żaden z nich nie stanie się nigdy w pełni udziałem konkretnej osoby, która może się jedynie zbliżyć do któregoś z nich. Wnikliwym analizom różnicy między posiadaniem a byciem poświęcił Fromm znaczną część swojej książki *Mieć czy być?* Czytelnik znajdzie tutaj wyjaśnienie znaczenia tej różnicy, opisy posiadania i bycia w doświadczeniu codziennym, takim jak nauka, pamięć, rozmowa, czytanie, autorytet, posiadanie wiedzy i poznawanie, wiara i miłość, oraz subtelny opis posiadania i bycia w Starym i Nowym Testamencie.

Narodzinom książki *Mieć czy być?* towarzyszył dr Rainer Funk, ostatni asystent Fromma, a po śmierci jej autora - spadkobierca spuścizny literackiej uczonego, który nie tylko kilkakrotnie przeczytał rękopis, ale dzielił się z Frommem twórczymi uwagami i krytycznymi sugestiami. To właśnie jemu zawdzięczamy powstanie książki *O sztuce istnienia* i jej niemieckie wydanie w roku 1989 pod tytułem *Vom Haben zum Sein* (wydanie angielskie *The art of being*, na podstawie którego powstał polski przekład, ukazało się cztery lata później) oraz poznanie motywów, które skłoniły Fromma do wycofania - na krótko przed złożeniem maszynopisu książki w wydawnictwie - rozdziałów poświęconych owym "krokom w kierunku istnienia". Fromm obawiał się bowiem, że czytelnicy jego książki mogą opacznie zrozumieć myśl autora. Miał on jakoby utrzymywać, iż jedynym i najważniejszym krokiem na drodze do uczenia się sztuki życia, zbliżającej człowieka do ostatecznego celu jego życia (tj. rozwoju dążącego do pełnej realizacji modelu natury ludzkiej oraz stawania się w pełni tym, czym się jest potencjalnie), jest wzniesienie się na wyższy poziom świadomości dzięki wzmocnieniu zdolności umysłu, jaką jest krytyczne, sceptyczne myślenie oraz siły charakteru, czyli stopnia osobistej niezależności od różnego typu irracjonalnych autorytetów. A tymczasem intencją autora nie było udzielenie czytelnikowi instruktażu, wymagającego od niego

wykonania poszczególnych praktyk przygotowawczych, takich jak koncentracja, medytacja, przebudzenie, wreszcie - oparta na "transterapeutycznie" pojętej funkcji psychoanalizy - autoanaliza, jeden z najskuteczniejszych sposobów rozszerzenia samoświadomości, a tym samym samowyzwolenia człowieka przez osiągnięcie dobrego samopoczucia, niezależności, rozbudzenie zdolności do kochania, do krytycznego i pozbawionego złudzeń myślenia, jednym słowem: przez dążenie do *modusu bycia* a nie *modusu posiadania*, wprowadzających go na drogę wiodącą w kierunku istnienia, nawet jeśli sam autor je wypróbował i doświadczył osobiście.

Taka interpretacja myśli autora *Mieć czy być?* byłaby nie tyle błędna, ile niewystarczająca. Sprowadzanie uczenia się sztuki życia wyłącznie do poszukiwania nowych ścieżek w duchowym rozwoju człowieka, bez położenia nacisku na niezbędność radykalnej zmiany w systemie gospodarczym (którego filarami są własność prywatna, zysk i władza, a celem nadrzędnym - posiadanie, a więc ukierunkowującym człowieka na *modus* "mieć") nie odzwierciedlałoby w pełni myśli przewodniej *Mieć czy być?* I dlatego bez uświadomienia sobie owej wzajemnej zależności jednostkowej sfery psychicznej (struktury charakterologicznej przeciętnej jednostki) i struktury socjoekonomicznej społeczeństwa, której ta jednostka jest częścią, nie sposób zrozumieć "przewodnikowego" charakteru książki *O sztuce istnienia* na drodze wiodącej do osiągnięcia przez człowieka stanu aktywnej samoświadomości.

Z tych właśnie powodów lekturę *O sztuce istnienia* powinna poprzedzać lektura *Mieć czy być?* W przeciwnym razie już sama osobliwa konstrukcja tej pierwszej książki (pamiętajmy, że nie przygotowywał jej do druku sam Fromm i nie miał on też wpływu ani na wybór i porządek włączonych do niej pozostawionych przez siebie rękopisów, ani na tytuły i śródtytuły w opublikowanym tekście) może niekiedy wprawiać czytelnika w zakłopotanie. Oto jeden tylko przykład. Otwierające książkę zdanie brzmi: "W pierwszej części tej książki starałem się opisać naturę dwóch modusów egzystencji..." itd. Jeśli nie będzie się wiedziało, że "tej książki" odnosi się tutaj nie do *O sztuce istnienia*, lecz do *Mieć czy być?*, chociaż i w jednym, i w drugim przypadku chodzi o "część pierwszą", to użycie słowa "starałem się" (w czasie przeszłym) może czytelnikowi wydać się niezrozumiałe.

* * *

Książkę *Mieć czy być?* (1997, s. 295) zamyka ten oto fragment: "Kultura późnośredniowieczna kwitła, gdy ludzie wyznawali wizję Państwa Bożego. Współczesne społeczeństwo także rozkwita, gdyż ludzi ożywia wizja rozwoju Ziemskiego Państwa Postępu. W naszym jednak stuleciu wizja ta degraduje się w wieżę Babel, która obecnie zaczyna się walić i w końcu wszystkich pogrzebie pod swymi ruinami. Jeśli Państwo Boże i Ziemskie Państwo są *tezą* i *antytezą*, to jedyną alternatywą dla chaosu stanowi nowa *synteza* - duchowego rdzenia późnośredniowiecznego świata oraz racjonalnej myśli i nauki zapoczątkowanej w czasach Renesansu. Imię tej syntezy: *Państwo Bycia*". O tym, jak stać się obywatelem takiego państwa, mówi właśnie książka Fromma-Funka *O sztuce istnienia*.

Poznań, luty 2005

Ryszard Stachowski



Rozdział 1: O sztuce istnienia

W pierwszej części tej książki * starałem się opisać naturę dwóch modusów egzystencji. posiadania i istnienia. oraz przedstawić konsekwencje, jakie dla dobra człowieka niesie

dominacja jednego z tych modusów. Doszliśmy do wniosku, że pełna humanizacja człowieka wymaga całkowitego przejścia od orientacji skoncentrowanej na posiadaniu do orientacji opartej na działaniu, od samolubstwa i egoizmu do solidarności i altruizmu. W drugiej części książki chcę poczynić kilka praktycznych sugestii co do kroków, jakie mogą być pomocne przy podjęciu wysiłku zbliżenia się ku wspomnianej humanizacji.

Dyskusję o roli tychże kroków w praktykowaniu sztuki życia należy zacząć od postawienia pytania, a udzielona na nie odpowiedź zadecyduje o wszelkiej możliwej praktyce: Jaki jest cel życia? Jaki sens dla człowieka ma jego życie?

Ale czy takie pytanie ma rzeczywiście sens? Czy istnieje jakiś powód, dla którego chcemy żyć, czy może raczej żyć byśmy nie chcieli, gdybyśmy nie mieli takiego powodu? Faktem jest, że wszystkie żywe istoty, zwierzęta i ludzie chcą żyć, a pragnienie to zostaje sparaliżowane tylko w wyjątkowych okolicznościach, takich jak ból nie do zniesienia lub (u człowieka) pojawienie się silnego uczucia, takiego jak miłość, nienawiść, duma, lojalność, które mogą być silniejsze od pragnienia życia. Wydaje się, iż natura lub - jeżeli ktoś woli - proces ewolucji wyposaża każdą żywą istotę w pragnienie życia i bez względu na to, co człowiek o tym sądzi, podawane przez niego powody są tylko wtórnymi myślami, które pozwalają mu racjonalizować ten biologicznie zadany popęd.

Powinniśmy oczywiście uznać teoretyczny pogląd odnośnie ewolucji. Mistrz Eckhart wyraził to samo w prostszy, poetycki sposób: Jeżeli spytamy dobrego człowieka: "Dlaczego kochasz Boga?". usłyszymy odpowiedź: "Nie wiem - ponieważ on jest Bogiem!".

"Dlaczego kochasz prawdę?"

"Dla samej prawdy".

"Dlaczego kochasz sprawiedliwość?"

"Dla samej sprawiedliwości".

"Dlaczego kochasz dobro?"

"Dla samego dobra".

"A dlaczego żyjesz?"

"Słowo honoru, nie wiem - lubię żyć"¹.

To, że chcemy żyć, to, że lubimy żyć, są to fakty, które nie wymagają wyjaśnień. Ale jeżeli zapytamy, *jak* chcemy żyć, czego oczekujemy od życia, co nadaje naszemu życiu sens - to wówczas z pewnością natknijemy się na pytania (a będą one mniej więcej wciąż takie same), na które ludzie dadzą wiele różnych odpowiedzi. Niektórzy powiedzą, że szukają miłości, inni wspomną o władzy, jeszcze inni wskażą na bezpieczeństwo, na zmysłową przyjemność i dobre samopoczucie lub na sławę. Ale większość prawdopodobnie zgodzi się ze stwierdzeniem, że tym, czego chce naprawdę, jest *szczęście*. Również większość filozofów i teologów uznaje je za główny cel dążeń człowieka. Jeżeli jednak pojęcie szczęścia można odnieść do tak różnych i najczęściej wykluczających się treści, jak te formułowane powyżej, zaczyna ono być abstrakcją i staje się bezużyteczne. Warto zatem przyjrzeć się, co znaczy pojęcie "szczęścia" zarówno dla laika, jak i dla filozofa.

Nawet wśród różnych koncepcji szczęścia istnieje ciągle jeden pogląd podzielany przez większość myślicieli. Jesteśmy szczęśliwi, kiedy spełniają się nasze życzenia, lub ujmując to inaczej, jeżeli dostajemy to, czego chcemy. Natomiast różnice pomiędzy tymi poglądami dotyczą odpowiedzi na następujące pytanie: "Cóż to są za potrzeby, których spełnienie przynosi szczęście?". Dochodzimy więc do punktu, w którym *zagadnienie celu i sensu życia prowadzi nas do problemu natury ludzkich potrzeb*.

Ogólnie biorąc, występują tu dwa przeciwstawne stanowiska. Pierwsze, i w obecnych czasach niemalże jedyne stanowisko, kiedy potrzeba definiowana jest wyłącznie *subiektywnie* jako dążenie do czegoś, czego się chce tak bardzo, że mamy prawo nazywać to potrzebą, której zaspokojenie dostarcza przyjemności. W definicji tej nie rozstrzyga się kwestii, jakie jest źródło danej potrzeby. Nikt tu nie pyta, czy - tak jak w przypadku głodu

i pragnienia - potrzeba ma korzenie fizjologiczne, czy też są to potrzeby wyrafinowanego jedzenia i picia, kontaktu ze sztuką czy z myślą teoretyczną, które to potrzeby zakorzenione są w społecznym i kulturowym rozwoju człowieka, lub czy są one społecznie wzbudzane, jak np. potrzeba palenia, posiadania samochodu lub licznych gadżetów, i w końcu, czy jest to patologiczna potrzeba takich zachowań, jak sadyzm czy masochizm.

Przy tym pierwszym podejściu nie stawia się pytania, jaki skutek wywiera zaspokojenie tej potrzeby u jednostki - czy wzbogaca jej życie i przyczynia się do jej rozwoju, czy też osłabia ją, tłumi, powstrzymuje jej rozwój i jest autodestrukcyjne. To, czy jednostka czerpie radość z zaspokajania potrzeby słuchania Bacha czy z sadyzmu - ciemiąc i raniąc bezbronnych ludzi - wydaje się kwestią upodobania. Jak długo taką właśnie potrzebę ktoś odczuwa, tak długo jego szczęście polega na zaspokajaniu tej potrzeby. Jedynymi wyjątkami, jakie się tutaj zazwyczaj czyni, są te przypadki, w których zaspokojenie potrzeby przynosi poważne szkody innym ludziom lub zagraża społecznej użyteczności samej tej osoby. Potrzeby niszczenia lub potrzeby brania narkotyków nie mogą uchodzić za potrzeby, których prawomocność można budować na fakcie, iż ich zaspokojenie prowadzi do przyjemności.

Stanowisko przeciwne (lub drugie) jest zasadniczo odmienne. Koncentruje się ono na pytaniu, czy dana potrzeba prowadzi do wzrostu i dobrostanu człowieka, czy też kaleczy go i niszczy. Potrzeby ujmuje jako zakorzenione w naturze człowieka i prowadzące do jego wzrostu i samospelnienia. W tym drugim ujęciu czysto subiektywna natura szczęścia zostaje zastąpiona podejściem obiektywnym, normatywnym. Tylko spełnienie tych pragnień, które służą interesom człowieka, prowadzi do szczęścia.

W pierwszym przypadku mówimy: "Jestem szczęśliwy, kiedy doznaję przyjemności, której chcę"; w drugim: "Jestem szczęśliwy, jeżeli otrzymuję to, czego powinienem chcieć, pod warunkiem, iż chcę osiągnąć optimum samorealizacji".

Nie musimy podkreślać, iż ta ostatnia interpretacja jest nie do przyjęcia z punktu widzenia konwencjonalnego naukowego myślenia, ponieważ wprowadza ono normę, tj. sąd wartościujący do obrazu sprawy i przeto wydaje się pozbawiać to twierdzenie obiektywnej ważności. Jednakże powstaje problem, czy normie może przysługiwać obiektywna wartość. Czyż nie możemy mówić o naturze człowieka? A jeżeli możemy - to czyż obiektywnie definiowalna natura człowieka nie prowadzi nas do przesłanki, iż jej cel jest taki sam dla wszystkich żywych istot; mianowicie jest nim najdoskonalsze funkcjonowanie i najpełniejsza realizacja jej wszystkich potencjalności? Czyż nie wynika zatem z tego fakt, że pewne normy prowadzą do realizacji tego celu, podczas gdy inne ją tamują?

Z pewnością zrozumie to dobrze każdy ogrodnik. Celem życia krzewu róży jest wszystko to, co jest w krzewie róży wrodzone jako jego potencjalność; jego dobrze wykształcone liście oraz jego kwiat będący najdoskonalszą różą, jaka może wyrosnąć z tego właśnie nasienia. Ogrodnik więc wie, że aby osiągnąć ten cel, musi stosować się do pewnych norm, które dadzą się ustalić empirycznie. Krzew róży potrzebuje specjalnego rodzaju ziemi, wilgotności, temperatury i cienia. Do ogrodnika należy, aby o to wszystko zadbał, jeżeli chce mieć piękne róże. Ale nawet bez jego pomocy róża będzie dążyć do pełnej realizacji swoich potrzeb. Niczego nie może zrobić w sprawie wilgoci i gleby, ale co nieco może zrobić w sprawie słońca oraz temperatury i rosnąć "wygięta" w stronę słońca, jeśli taka możliwość istnieje. Dlaczegoż więc nie miałoby tak również być z gatunkiem ludzkim?

Nawet gdybyśmy nie dysponowali teoretyczną wiedzą na temat pochodzenia norm prowadzących do optymalnego wzrostu i funkcjonowania, doświadczenie powiedziało by nam o nich tyle, ile mówi ogrodnikowi. Jest to również powodem, dla którego wszyscy wielcy nauczyciele ludzkości doszli do sformułowania tych samych norm dla życia; norm, których istotą jest pogląd, iż przezwyciężenie zachłanności, iluzji i nienawiści oraz rozwijanie miłości i współczucia stwarza niezbędne warunki optymalnego istnienia.

Wyciąganie wniosków z danych empirycznych, nawet jeżeli nie jesteśmy w stanie wyjaśnić tych danych teoretycznie, jest całkowicie zasadną i w żadnym wypadku nie "nienaukową" metodą, chociaż ideał naukowy nadal wymaga poszukiwania praw ukrywających się za empirycznymi danymi.

Dlaczego jednak ci, którzy twierdzą, że tak zwane sądy wartościujące w odniesieniu do ludzkiego szczęścia nie mają teoretycznego uzasadnienia, nie wnoszą podobnych zastrzeżeń w odniesieniu do problemów sfery fizjologicznej, chociaż pod względem logicznym sprawy te niczym się między sobą nie różnią. Weźmy na przykład człowieka, który łaknie słodczy, je, tyje i naraża na niebezpieczeństwo swoje zdrowie - nikt nie mówi wówczas: "Jeżeli właśnie jedzenie stanowi jego największą przyjemność, powinien do niej dążyć i nie robić sobie wyrzutów, albo powinien dać ją sobie wyperswadować i odrzucić tę przyjemność". Ludzie dostrzegają odmienną naturę tego pragnienia od innych, normalnych pragnień, właśnie z tego powodu, iż niszczy ono skutecznie organizm. Oceny tej nie określa się mianem oceny subiektywnej lub wartościującej, lub nienaukowej - po prostu dlatego, że każdy rozumie, jaki związek występuje pomiędzy przejadaniem się a zdrowiem. Ale przecież dzisiaj każdy równie dużo wie o patologicznym i niszczącym charakterze irracjonalnych uczuć, takich jak pożądanie sławy, władzy, majątku, pragnienie zemsty oraz dominacji, i łatwo może, zarówno w ujęciu teoretycznym, jak i klinicznym, rozpoznać te potrzeby jako niszczące.

Wystarczy tylko wspomnieć o "menedżerskiej chorobie", o wrzodzie żołądka, który jest efektem niewłaściwego życia, stresu wynikłego z nadmiaru ambicji, z dążenia do sukcesu, z braku rzeczywistego, osobowego wnętrza. Istnieje dużo danych, których wymowa wykracza daleko poza związek tych złych postaw z chorobą somatyczną. W ostatnich dziesiątkach lat duża liczba neurologów, takich jak C. von Monakov, R. B. Livingston czy Heinz von Foerster, wysunęła hipotezę, iż człowiek jest wyposażony w neurologicznie wbudowane "biologiczne" sumienie, w którym są zakorzenione takie normy, jak imperatyw współpracy i poczucie solidarności, dążenie do prawdy i wolności. Poglądy te opierają się na rozważaniach w obrębie teorii ewolucji ². Ja sam próbowałem wykazać, iż stosowanie się do głównych ludzkich norm stanowi konieczny warunek pełnego rozwoju istoty ludzkiej, podczas gdy wiele czysto subiektywnych pragnień jest obiektywnie szkodliwych ^{**}.

Cel życia, tak jak go będziemy ujmować na najbliższych stronach, jest wyznaczony przez różne poziomy. Najogólniej można powiedzieć, iż celem tym jest rozwój dążący do pełnej realizacji *modelu* natury ludzkiej (Spinoza), lub innymi słowy - optymalny rozwój zgodnie z warunkami ludzkiego istnienia, i *stawanie się* w pełni tym, czym *jest się* potencjalnie; pozwolenie, aby rozum i doświadczenie prowadziły nas do zrozumienia charakteru norm wiodących do dobrostanu zgodnie z naturą człowieka, którą rozum pozwala nam pojąć (Tomasz z Akwinu).

Być może, najbardziej fundamentalna forma wyrażania celu i sensu życia jest wspólna zarówno dla Dalekiego, jak i Bliskiego Wschodu (oraz Europy) - "Wielkie Wyzwolenie" jest wyzwoleniem od dominacji zachłanności (we wszelkich jej formach) oraz od okowów złudzeń. Ten podwójny aspekt wyzwolenia można znaleźć w takich systemach, jak hinduski wedyzm, buddyizm, zarówno chiński, jak i japoński buddyizm zen, a także w bardziej mitycznej formie w koncepcji Boga jako najwyższego władcy w judaizmie oraz katolicyzmie. Swój szczyt rozwoju osiąga w mistyce katolicyzmu i islamu oraz u Spinozy i Marksa. We wszystkich tych naukach, wewnętrzne wyzwolenie - wolność od okowów chciwości i iluzji - jest nieodłącznie związane z optymalnym rozwojem rozumu, tzn. z rozumem pojmowanym jako używanie myśli w celu poznawania świata takim, jakim jest, w przeciwieństwie do "manipulującej inteligencji", która opiera się na użyciu myśli w celu zaspokojenia takiej czy innej potrzeby. Zasadniczo konieczne jest jednocześnie uwalnianie się od chciwości oraz oddawanie prymatu rozumowi. Rozum nasz funkcjonuje tylko wówczas, kiedy nie jest przytłoczony chciwością. Człowiek, który pozostaje więźniem swych irracjonalnych uczuć, traci zdolność do obiektywizmu i z konieczności pozostaje na łasce swych namiętności, dokonuje racjonalizacji, wierząc, iż wyraża prawdę.

Pojęcie wyzwolenia (w jego dwóch wymiarach) rozumianego jako cel życia zostało zagubione w społeczeństwie industrialnym albo raczej zawężono je i zniekształcono. Termin "wyzwolenie" zaczęto stosować wyłącznie w znaczeniu wyzwolenia od sił zewnętrznych - klasy średniej od feudalizmu, klasy robotniczej od kapitalizmu, społeczeństwa Afryki i Azji od imperializmu. Ten jedyny tylko aspekt wyzwolenia akcentowano - wyzwolenia od sił zewnętrznych; co sprowadzało się zasadniczo do **wyzwolenia politycznego**³.

Oczywiście, wyzwolenie spod dominacji zewnętrznej jest konieczne, ponieważ dominacja taka okalecza wnętrze człowieka, z wyjątkiem niektórych osobników. Ale jednostronne akcentowanie wyzwolenia zewnętrznego, również uczyniło wielkie szkody. Po pierwsze, wyzwoliciele często przekształcają się w nowych zarządców, głosząc gołosłowną ideologię wolności. Po drugie, wyzwalamie polityczne może przysłonić ten fakt, że rozwija się nowy brak wolności, ale w ukrytych oraz anonimowych formach. Tak się dzieje w demokracji zachodniej, w której wyzwolenie polityczne ukrywa fakt uzależnienia pod wieloma przybraniami (w państwach sowieckich dominacja ma bardziej otwarty charakter). Co ważniejsze, zapomina się tu całkowicie, że człowiek może być niewolnikiem nawet bez zakuwania go w łańcuchy - co można uznać za odwrotność powtarzanego często religijnego stwierdzenia, że człowiek nawet zakuty w łańcuchy może być wolny. Może to być - choć w niezwykle rzadkich wypadkach - prawdą, jednakże nie jest to stwierdzenie znamienne dla naszych czasów, ale to, że człowiek może być niewolnikiem bez łańcuchów, dociera do nas dobitnie w naszej obecnej sytuacji. Po prostu zewnętrzne łańcuchy zostały przeniesione do wnętrza człowieka. Pragnienia i myśli, jakimi napęłnia go społeczny aparat perswazji, więżą go ciśniej niż jakiekolwiek łańcuchy. Jest tak dlatego, że z faktu istnienia łańcuchów zewnętrznych człowiek przynajmniej zdaje sobie sprawę, natomiast nie zdaje sobie sprawy z łańcuchów wewnętrznych, dźwigając je ze złudzeniem, iż jest wolny. Może próbować zerwać łańcuchy zewnętrzne, ale jak mógłby uwolnić się od łańcuchów, których istnienia nie jest świadomy?

Każda próba przezwyciężenia możliwego do zaistnienia fatalnego kryzysu dotyczącego uprzemysłowionej części świata, a - być może - całej rasy ludzkiej, musi się rozpocząć od zrozumienia natury zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych krępujących łańcuchów. Musi się ona oprzeć na wyzwoleniu człowieka zarówno w klasycznym, humanistycznym sensie, jak i w znaczeniu nowoczesnym: politycznym i społecznym. Najogólniej rzecz biorąc, Kościół wciąż mówi o wyzwoleniu wewnętrznym, a partie polityczne - od liberałów do komunistów - mówią tylko o wyzwoleniu zewnętrznym. Historia wykazała jasno, iż realizacja wyłącznie jednej z tych ideologii, z pominięciem drugiej, czyni człowieka zależnym i kalekim. Jedynym realistycznym celem jest **wyzwolenie totalne** i cel ten równie dobrze można by określić **radykałnym** (lub **rewolucyjnym**) **humanizmem**.

Podobnie jak pojęcie wyzwolenia zostało wypaczone w społeczeństwie industrialnym, ten sam los spotkał pojęcie rozumu. Od początku Odrodzenia, głównym przedmiotem, który chciał uchwycić rozum, była przyroda, a owocami nowej nauki stały się cuda techniki. Ale sam człowiek przestał być przedmiotem studiów, z wyjątkiem - być może - ostatnich czasów, kiedy stał się nim w wyalienowanych formach psychologii, antropologii i socjologii. Coraz bardziej był on degradowany do roli narzędzia służącego celom ekonomicznym. W niecałe trzy stulecia po Spinozie, tym, który przedmiotem nauki uczynił znowu "wewnętrznego człowieka", był Freud, nawet jeżeli jego myślenie ograniczone było wąskimi ramami mieszczańskiego materializmu.

Zasadniczym pytaniem stawianym dzisiaj jest, czy potrafimy rekonstruować klasyczne pojęcie zewnętrznego i wewnętrznego wyzwolenia wraz z pojęciem rozumu ujętym w jego dwóch aspektach: w zastosowaniu do natury (nauka) i w odniesieniu do człowieka (samoświadomość).

Zanim sformułuję kilka uwag o krokach przygotowujących do sztuki życia, chcę się

upewnić, czy moje intencje nie kryją w sobie żadnego nieporozumienia. Jeżeli czytelnik spodziewał się, iż rozdział ten będzie stanowił krótki instruktaż, jak nauczyć się sztuki życia, niech lepiej zatrzyma się w tym miejscu. Chcę tylko, i jestem w stanie to zrobić, sformułować kilka sugestii co do tego, w jakich kierunkach powinien podążać czytelnik i próbnie zarysować ich charakter. Jedyną rzeczą, która mogłaby zrekompensować czytelnikowi niekompletny charakter tego, co mam do powiedzenia, jest to, że będę mówił jedynie o metodach, które wypróbowałem i których doświadczyłem osobiście.

Oznacza to, że przy mojej metodzie prezentacji w następnych rozdziałach nie będę mówił o wszystkich lub nawet o najważniejszych metodach dotyczących praktyk przygotowawczych. Zostaną tu opuszczone metody takie, jak praktyki jogi lub praktyki zen, opis medytacji skoncentrowanych wokół powtarzania pewnych słów, metody relaksacji Alexandra, Jakobsona, Feldenkraisa. Systematyczny opis wszystkich metod wymagałby pojemności przynajmniej całego tomu, a ponadto nie byłbym w stanie napisać takiego kompendium, ponieważ uważam, że nie można pisać o doświadczeniach, których się nie przeżyło.

Z pewnością rozdział ten powinno się w tym miejscu zakończyć przesłaniem - czytajcie pisma Mistrza Życia, uczcie się rozumieć znaczenie prawdziwego sensu jego słów, wykształcajcie w sobie przekonanie o tym, co chcecie zrobić ze swoim życiem, i pielęgnujcie w sobie naiwny pogląd, że niepotrzebny wam nauczyciel, niepotrzebny przewodnik, niepotrzebny żaden wzór, że potrafiacie w ciągu jednego życia odkryć to, co największe umysły ludzkiego gatunku odkrywały przez wiele tysięcy lat, a każdy z nich wznosił dalszą budowlę z tego, co zostawili mu jego poprzednicy. Jak powiedział jeden z największych mistrzów życia, Mistrz Eckhart: "Jak można żyć, nie pobierając lekcji w sztuce życia i umierania?".

Nie skończę więc tej książki w tym miejscu, ale postaram się w prostej formie przedstawić niektóre myśli, które poznałem, studiując wielkich mistrzów.

Jednakże przed rozważeniem kroków, które będą pomocne, powinniśmy uświadomić sobie główne przeszkody, które staną na naszej drodze. Jeżeli nie będziemy wiedzieli, czego unikać, wszelkie nasze wysiłki pójdą na marne.

* Autor odnosi się tu do swojej książki pt. *Mieć czy być?* (przyp. red.).

** Por. ta sama praca oraz E. Fromm, *Niech się stanie człowiek*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa-Wrocław 1994 (przyp. tłum.).



Rozdział 3: Trywialna rozmowa

Wśród przeszkód stojących na drodze do uczenia się sztuki życia, jedna dotyczy oddawania się **trywialnej rozmowie**.

Co znaczy słowo trywialny? W sensie dosłownym znaczy ono "wspólne miejsce" ^{*} (z łac. **tri-via** - punkt, w którym spotykają się 3 drogi). Znaczy to zazwyczaj: płytki, banalny, pozbawiony zdolności lub jakości moralnej. Wyraz "trywialny" można by również odnieść do postawy, którą obchodzi tylko powierzchnia rzeczy, a nie jej przyczyny lub głębsze warstwy; postawy, przy której nie odróżnia się tego, co jest, a co nie jest istotne, albo takiej, w której jest się skłonny odwracać porządek tych dwóch jakości. Możemy ponadto dodać, że trywialność wynika z braku życia, braku wrażliwości, z obumierania, albo z jakiegokolwiek zainteresowania, które nie dotyczy głównego zadania człowieka - jego pełnych narodzin.

W tym ostatnim znaczeniu Budda ujmował pojęcie trywialnej rozmowy, kiedy mówił:

Jeżeli umysł mnicha skłoni go do rozmowy, powinien on wówczas pomyśleć: "Nie zajmę się lichą rozmową, która jest wulgarna, pusta i nie przynosi pożytku; taką, która nie prowadzi do niezależności, wyrzeczenia się, uspokojenia, bezpośredniej wiedzy, oświecenia, Nirwany. Mianowicie rozmową o królach, złodziejach, ministrach, armiach, głodzie i wojnie; o jedzeniu, piciu, ubieraniu i zamieszkiwaniu; o wieńcach, perfumach, krewnych, pojazdach, wsiach, miasteczkach, miastach i krajach; o kobietach i winie, plotką uliczną i plotką «przy studni», gadaniem o przodkach, o różnych głupstwach, opowieściami o pochodzeniu mórz i lądów, gadaniem o rzeczach, które są takie lub siakie, i o wielu podobnych rzeczach".

Można przeto powiedzieć, że posiadał on pełne spraw rozumienie.

"Ale rozmowa, która pomaga nam wieść skromne życie, użyteczna dla jasności umysłu, która prowadzi do całkowitej niezależności, braku porywczwości, do wyrzekania się, bezpośredniej wiedzy, do oświecenia i Nirwany, jest rozmową o umiarkowaniu, zadowoleniu, samotności, odosobnieniu, wyzwoleniu energii, o życiu moralnym, koncentracji, mądrości, wyzwoleniu oraz o wiedzy i wyobraźni z tego wyzwolenia płynących - i taką rozmową się zajmę".

Można przeto powiedzieć, że posiadał on pełne spraw rozumienie ¹.

Niektóre z przytaczanych tu przykładów mogłyby się nie wydać trywialne dla ludzi spoza kręgu ideologii Buddy, a nawet buddysta mógłby powiedzieć, że rozmowa o głodzie, jeżeli prowadzona jest z intencją szukania pomocy, nigdy nie byłaby określona przez Buddę mianem trywialnej. Nawet jeżeliby tak było, to jednak cała ta lista ze swoim śmiałym nagromadzeniem tematów, z których pewne zostałyby uznane przez niektórych za święte, a przez wielu - za drogie, robi duże wrażenie, ponieważ niesie ze sobą cały posmak banalności. Ile miliardów konwersacji odbyło się w ostatnich latach na temat inflacji, Wietnamu, Bliskiego Wschodu, Watergate, wyborów itp., i jak rzadko rozmowy te wykraczały poza wyraźnie stronniczy punkt widzenia i badały korzenie oraz przyczyny omawianych zjawisk. Można by się skłonić ku pogładowi, iż większość ludzi chce wojen, zbrodni, skandali, czy chociażby choroby, aby mieć o czym mówić; tzn. aby mieć powód do komunikowania się z innymi, nawet na poziomie trywialności. Prawdą jest jednak, że kiedy istoty ludzkie przekształcają siebie w towar, czym poza trywialnością może charakteryzować się ich konwersacja? Czy towary zgromadzone na rynku, gdyby potrafiły mówić, nie rozmawiałyby o klientach, o zachowaniu personelu, o własnych nadziejach na wyższą cenę oraz o swoim rozczarowaniu, gdyby stawało się jasne, że nie będą sprzedane?

Być może, potrzeba mówienia o sobie najbardziej skłania do trywialnych wynurzeń; stąd nigdy niekończący się temat zdrowia i choroby dzieci, podróży, sukcesu, tego, co się

zrobiło, i niezliczonych codziennych rzeczy, które **wydają się** ważne. Ponieważ nie można mówić o sobie przez cały czas, nie narażając się na miano nudziarza, trzeba nieustannie wymieniać ten przywilej z innymi, wykazując gotowość do słuchania, jak inni mówią o sobie. Spotkania ludzi w relacjach społecznych (a również często spotkania różnych stowarzyszeń i grup) stanowią małe rynki, gdzie wymienia się swoją potrzebę mówienia o sobie i pragnienie, aby być wysłuchanym, z potrzebą innych, którzy szukają takiej samej sposobności. Większość ludzi szanuje taki układ wymiany, a ci, którzy go nie respektują i chcą mówić więcej o sobie niż słuchać innych, są uznawani za "oszustów", są obdarzani niechęcią i muszą szukać gorszego towarzystwa, które będzie ich tolerowało.

Trudno wręcz przecenić ludzką potrzebę mówienia o sobie i bycia wysłuchanym. Gdyby potrzeba ta występowała tylko u ludzi wysoce narcystycznych, których przepełnia wyłącznie ich własna osoba, łatwiej można by to zrozumieć. Ale potrzeba ta istnieje w każdej przeciętnej jednostce z powodów, które tkwią w naszej kulturze. Współczesny człowiek to człowiek masowy, wysoce "uspołeczniony", ale bardzo samotny. Zjawisko to we frapujący sposób przedstawił w 1961 roku David Riesman w swojej książce pt. **Samotny tłum**. Współczesny człowiek jest wyalienowany i staje przed dylematem - boi się kontaktu z innymi, ale w takim samym stopniu boi się być sam i nie mieć kontaktów. Właśnie zadaniem trywialnej rozmowy jest odpowiedzieć na pytanie: "jak pozostać samemu, nie będąc samotnym?".

Rozmowa staje się nałogiem: "Tak długo, jak mówię, wiem, że istnieję, że nie jestem nikim, że mam przeszłość, pracę, rodzinę. I mówiąc o tym wszystkim, potwierdzam siebie. Jednak potrzebuję również kogoś, kto by mnie wysłuchał; gdybym mówił tylko do siebie, zwariowałbym". Słuchacz wytwarza iluzję dialogu, podczas gdy w rzeczywistości ma miejsce tylko monolog.

Jednocześnie zaś złe towarzystwo to nie tylko towarzystwo ludzi trywialnych, ale przede wszystkim ludzi złych, sadystycznych i nienawistnych. Ale, zapytałby ktoś, dlaczego ze strony niedobrych ludzi płynie niebezpieczeństwo, nawet jeżeli obecnie nie czynią oni krzywdy w takiej, czy w innej formie?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba sobie uświadomić pewne prawo rządzące ludzkimi relacjami. Nie ma chyba takiego kontaktu pomiędzy dwiema istotami, który by nie wywarł wpływu na obie te istoty. Żadne spotkanie pomiędzy ludźmi, żadna przeprowadzona rozmowa, z wyjątkiem chyba najbardziej banalnej, nie pozostawia żadnej ze stron nie zmienionej - nawet jeżeli zmiany te będą tak minimalne, że ich skumulowany efekt, w wypadku częstych spotkań, będzie zauważalny dopiero później.

Ale nawet przypadkowe spotkanie może wyrzucić znaczący wpływ. Czy jest ktoś, kto przynajmniej raz w życiu nie został poruszony uprzejmością przypadkowej osoby, którą widział tylko przez chwilę, a przedtem nigdy z nią nie rozmawiał? Kto zarazem nie przeżył horroru, jaki wzbudziła w nim jakaś naprawdę zła twarz, nawet jeżeli trwało to tylko małą chwilę? Wielu będzie pamiętać taką twarz i wrażenie, jakie na nim wywarła, będzie nieść ze sobą przez wiele lat, jeżeli nie przez całe życie.

Kto, przebywając z jakąś osobą, nie nabrał otuchy, nie ożywił się, nie poprawił sobie nastroju, a w niektórych przypadkach nawet nie nabrał nowej odwagi i nowego wglądu w sytuację, nawet jeżeli sama treść rozmowy nie tłumaczyła bezpośrednio tych zmian. I odwrotnie. Wielu ludzi zna ten typ doświadczeń. Kiedy po przebywaniu z jakimiś ludźmi przeżywali przygnębienie, uczucie zmęczenia, poczucie beznadziejności i nie byłoby w stanie wyjaśnić, w jakim związku mogłaby z tym nastrojem pozostawać treść rozmowy. Nie mówię tu o wpływie, jaki wywiera rozmowa z osobami, które się kocha, podziwia, których się ktoś boi itp.; z pewnością osoby te mogą wywierać silny wpływ poprzez to, co mówią lub jak się zachowują wobec osób pozostających pod ich urokiem. Mówię tutaj o wpływie kontaktów z osobami, z którymi nie łączą nas żadne zależności.

Wszystkie te rozważania prowadzą do wniosku, że bardzo pożądane jest unikanie

zarówno trywialnego, jak i złego towarzystwa, jeśli nie jesteśmy w stanie swoją asertywną postawą w pełni podać w wątpliwość zdanie drugiej strony.

Jeżeli nie można uniknąć złego towarzystwa, nie powinno się przynajmniej dać wprowadzić w błąd. Powinno się dostrzegać nieszczerłość ukrywaną pod maską przyjaźni, siłę niszczyielską pod parawanem nieustannego biadolenia nad swoim nieszczęściem, narcyzm - pod osobistym urokiem. Nie powinniśmy również pozwolić oczarować się zwodniczemu wyglądowi tych osób - aby samemu nie dać się skłonić do nieuczciwych działań. Nie musimy im mówić od razu tego, co widzimy, ale nie dostarczajmy im również dowodów na to, że jesteśmy ślepi. Wielki dwudziestowieczny filozof żydowski Moses Maimonides, zdający sobie sprawę ze zgubnego towarzystwa, przedstawił drastyczną sugestię:

Jeżeli mieszkasz w kraju, którego mieszkańcy są źli, unikaj ich towarzystwa. Jeżeli przymuszają cię do swojego towarzystwa, opuść ten kraj, nawet gdyby znaczyło to, że musisz udać się na pustynię.

Jeżeli inni nie rozumieją twoich zachowań - to co z tego? Ich żądanie, abyśmy robili to, co oni uznają za słuszne, jest usiłowaniem narzucenia nam warunków. Jeżeli nasze zachowanie uznają za "aspołeczne" lub "irracjonalne" - niech i tak będzie. Najbardziej gniewa **ich nasze poczucie wolności i nasza odwaga bycia sobą**. Nie musimy się przed nimi tłumaczyć, usprawiedliwiać naszych czynów, jeśli nie wyrządzają im one szkody, ani nie naruszają ich praw. Ile istnień już zmarnowano z powodu tego żądania "wyjaśnień". potrzebnych rzekomo po to, aby coś mogło być uznane i usankcjonowane. Niech będą sądzone twoje czyny, a na ich podstawie - twoje intencje, ale wiedz, że wolna osoba tylko wobec siebie winna jest jakiejkolwiek wyjaśnienia, wobec swego rozumu i swego sumienia i może jeszcze wobec nielicznych, których żądania wyjaśnień są uzasadnione.

* Angielski wyraz commonplace, który znaczy również "komunał", "frazes" (przyp. tłum.).



Rozdział 4: "Bez trudu bólu"

Inną barierą na drodze do uczenia się sztuki życia jest doktryna, którą można by określić - "bez trudu i bólu". Ludzie nabrali przekonania, że wszystko, nawet najtrudniejszą

umiejętność winno się opanować bez trudu lub z minimalnym jego nakładem. Doktryna ta jest tak popularna, że prawie nie wymaga dłuższych wyjaśnień.

Weźmy całą naszą metodę edukacji. Namawiamy naszych młodych ludzi, czasami wręcz błagamy, aby się kształcili. Pod hasłami "autoekspresji", "antydokonań" oraz "wolności", staramy się maksymalnie ułatwić i uprzyjemnić każdy wykład. Jedynym wyjątkiem czyni się tutaj nauki przyrodnicze, w których naprawdę dąży się do osiągnięć i w których nie można opanować przedmiotu na drodze "łatwych lekcji". Ale w naukach społecznych, humanistyce, w literaturze, zarówno w szkołach średnich, jak i wyższych, tendencja ta jest nader obecna. Łatwo i bezstresowo. Postawa nauczyciela wymagającego ciężkiej pracy nazywana jest "autorytarną" lub staromodną.

Nietrudno jest wykryć przyczyny tego współczesnego trendu. Po pierwsze, stale wzrastające zapotrzebowanie na pracowników technicznych, na połowicznie wykształconych ludzi, którzy pracują w dziedzinie usług, od urzędników do pomniejszych dyrektorów, sprawia, że potrzebni są ludzie niedokształceni, tacy, jakich wypuszczają nasze college'e. Po drugie, cały nasz system społeczny opiera się na fikcyjnym przekonaniu, że nikogo się tutaj nie zmusza do robienia tego, co robi, ale że robi to, co lubi robić. To zastąpienie autorytetu jawnego autorytetem anonimowym znajduje swój wyraz we wszystkich dziedzinach życia. Siła jest ukrywana pod pozorną zgodą, zgoda zaś uzyskiwana jest metodami masowej indoktrynacji i perswazji. Przyjmuje się zatem, że również nauka nie powinna być narzucana siłą, lecz odczuwana jako przyjemność, szczególnie w dziedzinach, w których potrzeba dogłębnej wiedzy jest minimalna.

Idea nauki bez wysiłku ma jeszcze inne źródło. Postęp techniczny zmniejszył ilość fizycznej energii potrzebnej do wytwarzania dóbr. Dzięki pierwszej rewolucji przemysłowej zwierzęca i ludzka energia fizyczna zostały zastąpione mechaniczną energią maszyny. Po drugiej rewolucji przemysłowej myślenie i liczenie zostało zastąpione pracą maszyn, aż do bardzo skomplikowanych komputerów włącznie. To wyzwolenie od ciężkiej pracy zostało odebrane jako największy podarunek nowoczesnego "postępu". I jest to rzeczywiście podarunek - pod warunkiem, że uwolniona w ten sposób ludzka energia zostanie wykorzystana do innych, bardziej podniosłych i twórczych zadań. Jednakże tak się nie stało. Wyzwolenie, które przyniosła maszyna, doprowadziło do zrodzenia ideału absolutnego lenistwa, po którym przyszło przerażenie przed jakimkolwiek rzeczywistym wysiłkiem. Dobre życie to życie bez wysiłku. Konieczność wzmożonego wysiłku została, by tak rzec, uznana za przeżytek średniowieczny i dokonuje się go jedynie wówczas, gdy rzeczywiście jest się doń zmuszonym, nigdy dobrowolnie. Wybieramy się samochodem do pobliskiego sklepu, aby uniknąć "wysiłku" spaceru. Kasjer przy kontuarze wybija na kalkulatorze nawet trzy pozycje, aby zaoszczędzić sobie wysiłku myślenia.

Spokrewniona z doktryną najmniejszego wysiłku jest doktryna unikania bólu. Ma ona również fobijny charakter i wyraża się w zasadzie unikania w każdych okolicznościach fizycznego, a szczególnie psychicznego cierpienia i bólu. Era nowoczesnego postępu wyznacza sobie jako cel doprowadzenie człowieka do ziemi obiecanej - egzystencji bez bólu. Rzeczywiście ludzie wykształcają w sobie coś w rodzaju fobii przed bólem. Pojęcie bólu ujmowane jest tutaj w najszerszym sensie, również w sensie bolesnego trudu. Bolesne jest ćwiczenie godzinami gam muzycznych, uczenie się przedmiotu, który nie jest ciekawy, ale jest potrzebny do zdobycia wiedzy. Bolesne jest siedzenie nad książką i wkuwanie, kiedy chciałoby się spotkać z dziewczyną lub po prostu pójść na spacer czy zabawić się z przyjaciółmi. Są to jednak naprawdę małe bóle. Niestety, trzeba wyrazić gotowość do znoszenia ich bez irytacji, jeżeli chce się poprawić to, co jest niewłaściwie zhierarchizowane. Jeżeli zaś chodzi o bardziej dotkliwe postaci cierpienia, to można spojrzeć na nie również od tej strony, że szczęśliwy los jest udziałem nielicznych, natomiast cierpienie - wszystkich ludzi. Solidarność międzyludzka ma jedną z najsilniejszych swych podstaw w rozpoznawaniu własnego cierpienia jednostki w cierpieniu wszystkich przedstawicieli gatunku.



Rozdział 5: "Antyautorytaryzm"

Inną przeszkodą na drodze do istnienia jest fobia wobec wszystkiego, co odbierane jest jako **autorytarne**, tzn. co jest "narzucone" jednostce i wymaga dyscypliny. Fobia ta jest czymś, co świadomie odczuwa się jako pragnienie wolności, całkowitej wolności decydowania (Jean-Paul Sartre w swojej koncepcji wolności sformułował filozoficzną racjonalizację tego ideału). Ma ona wiele źródeł. Przede wszystkim źródło społeczno-ekonomiczne. Ekonomia kapitalistyczna opiera się na zasadzie wolności do sprzedaży i kupna bez ingerencji lub ograniczeń, wolności do działania z pominięciem jakichkolwiek ograniczeń ze strony moralnych i politycznych zasad, z wyjątkiem tych jasno skodyfikowanych przez prawo, które na ogół zapobiegają wyrządzeniu komukolwiek zamierzonej szkody. Ale chociaż zasady burżuazyjnej wolności mają głównie ekonomiczne korzenie, nie zrozumiemy nigdy żarliwego pragnienia wolności, jeżeli nie weźmiemy pod uwagę faktu, że pragnienie to ma swoje korzenie również w potężnym egzystencjalnym pragnieniu - potrzebie bycia sobą, a nie byciem jedynie środkiem do realizacji celów innych ludzi.

Jednakże to egzystencjalne pragnienie wolności z czasem zostało stłumione. W pogoni za ochroną własnych dóbr pragnienie wolności stało się czczą ideologią. A jednak pojawił się w ostatnich dziesięcioleciach pozornie paradoksalny trend rozwojowy. W zachodnich demokracjach zmniejszyło się znacznie nasilenie autorytaryzmu, a wraz z tym trendem zmniejszyła się **faktyczna** wolność jednostki. Zmienił się natomiast nie sam fakt zależności, ale jego **forma**. W dziewiętnastym stuleciu ci, którzy rządili, sprawowali bezpośrednią władzę: królowie, rządy, księża, szefowie, rodzice, nauczyciele. Wraz ze zmieniającym się sposobem produkcji, szczególnie ze wzrastającą rolą maszyn oraz ze zmianą zasady ciężkiej pracy i oszczędzania na zasadę konsumpcji ("szczęście"), jawne, indywidualne **posłuszeństwo osobie** zostało zastąpione podporządkowaniem się

organizacji - niekończącej się sieci przedsiębiorstw, olbrzymim konsorcjom, rządów, które przekonały jednostkę, że jest wolna, że wszystko zostało zrobione z myślą o niej, że ona i naród są rzeczywistymi, własnymi szefami. Ale właśnie z powodu tej gigantycznej siły i władzy państwowej, wojskowej, a także przemysłowej biurokracji oraz zastąpienia osobistych szefów bezosobowymi biurokracjami, jednostka stała się bardziej bezsilna, niż była kiedykolwiek przedtem, ale nie jest świadoma tej swojej bezsiły.

Aby bronić się przed taką niepokojącą - zarówno w planie indywidualnym, jak i społecznym - świadomością, stworzyła ona ideał absolutnej, nieograniczonej "osobistej" wolności. Jednym z jej przejawów jest ustanowienie wolności seksualnej. Zarówno młodzież, jak i rodzice przystąpili do realizacji tego ideału wolności, odrzucając wszelkie ograniczenia w sferze relacji seksualnych. Oczywiście proces ten był w pewnej mierze procesem zdrowym. Po dwóch tysiącach lat religijnej infamii, pragnienie i satysfakcja seksualna przestały być uznawane za grzeszne, a ustawiczne poczucie winy i wynikająca z niego gotowość do zadośćuczynienia - zostały znacznie zredukowane. Ale nawet przy należnym uznaniu znaczenia "rewolucji seksualnej", nie wolno ignorować niektórych mniej korzystnych "efektów ubocznych" tej rewolucji. Próbowano ona bowiem zamiast wolności woli ustanowić - wolność **zachcianek**.

Jaka jest między nimi różnica? Zachcianka jest pragnieniem, które pojawia się spontanicznie, bez jakiegokolwiek strukturalnego związku z całą osobowością i z jej celami (u małych dzieci wchodzi ona w skład normalnych wzorców zachowania). Samo zaś pragnienie jako takie - nawet to najbardziej ulotne lub irracjonalne - wymaga obecnie natychmiastowego zaspokojenia. Jego pominięcie lub nawet odłożenie w czasie jest przeżywane jako pogwałcenie czyjejś wolności. Jeżeli mężczyzna pozna kobietę przypadkowo i ma kilka wolnych godzin, łatwo może podjąć zamiar przespania się z nią. Kiedy już ta myśl pojawi się na jego psychicznym ekranie, decyduje się on działać stosownie do tej myśli, nie dlatego że kobieta pociąga go w jakiś szczególny sposób, albo że jego seksualna potrzeba jest tak silna, ale ponieważ powoduje nim kompulsywna potrzeba dopełnienia tego, co sobie jako pragnienie tylko wyobraził. Albo powiedzmy, że jakiś zubożały wyrostek, który idzie ulicą, nagle zostaje opanowany myślą, że byłoby podniecające pchnąć nożem przechodzącą akurat młodą pielęgniarkę - i rani ją śmiertelnie. Nie są to, niestety, rzadkie przypadki ulegania przez ludzi swoim zachciankom. To, że pierwszy akt jest aktem kochania się, a drugi - zabijania, ma znaczącą różnicę. Ale wspólne jest dla nich to, że oba te akty są spełnieniem zachcianek. Pomędzy nimi usytuować się mogą niezliczone przykłady i każdy bez trudu jest w stanie je podać.

Głównym kryterium pozwalającym wyróżnić zachciankę jest to, iż odpowiada ona na pytanie: "Dlaczego nie?", a nie na pytanie: "Dlaczego?". Jestem pewien, że ten, kto obserwował ludzkie zachowania, szybko zauważył, że ludzie zapytani, czy chcieliby robić to, czy tamto, rozpoczynają swoją odpowiedź od słów "dlaczego nie?". To "dlaczego nie?" znaczy, że ktoś coś robi po prostu dlatego, że nie ma powodu tego nie robić, a nie dla jakiegoś istniejącego powodu, **aby to robić**. Znaczy to, iż jest to zachcianka, a nie manifestacja woli. Uleganie zachciance stanowi, w istocie rzeczy, rezultat głębokiej wewnętrznej pasywności pomieszanej z pragnieniem uniknięcia nudy. Wola opiera się na aktywności, zachcianka - na pasywności.

Najbardziej znaczącym miejscem, w którym występuje fikcja wolności, jest sfera konsumpcji. Klient jest królem supermarketu oraz rynku samochodowego. Wiele gatunków każdego towaru zabiega o jego uznanie. Starają się miesiącami wabić go na ekranie telewizyjnym i kiedy kupuje, wydaje się potężnym człowiekiem, który w pełnym poczuciu wolności wybiera pomiędzy proszkami A, B i C, z których każdy ubiega się o jego głos, tak jak czynią to kandydaci w polityce przed dniem wyborów. Klient-król nie uświadamia sobie, że nie ma wpływu na to, co mu się oferuje, i że rzekomy wybór nie jest żadnym "wyboorem", ponieważ różne gatunki są zasadniczo takie same, czasami nawet wytwarzane przez tę samą firmę.

Możemy zatem sformułować ogólne prawo psychologiczne - im większe są poczucie bezsilności i brak autentycznej woli, tym bardziej wzrasta podległość człowieka lub obsesyjne pragnienie, aby zaspokoić swoje zachcianki oraz zdawanie się na arbitralne rozstrzygnięcia.

Podsumowując - główną racjonalizację wspierającą obsesyjny arbitralizm stanowi pojęcie antyautorytaryzmu. Zapewne walka z autorytaryzmem miała i ma duże pozytywne znaczenie. Ale antyautorytaryzm stał się racjonalizacją narcystycznego folgowania, niczym nie ograniczonego, dziecięcego sposobu życia sybaryty, przy którym, wedle Herberta Marcuse'a, nawet prymat genitalnej seksualności ma charakter autorytarny, ponieważ ogranicza ona wolność pregenitalnych, tj. analnych perwersji. I na koniec, lęk przed autorytaryzmem służy racjonalizacji pewnego rodzaju szaleństwa, pragnienia ucieczki przed rzeczywistością. Rzeczywistość narzuca człowiekowi swoje prawa, przed którymi można uciec jedynie w stan transu lub w stan obłądu.



Rozdział 6: "Chcieć jednej rzeczy"

Pierwszym warunkiem uzyskania czegoś ponad mierne li tylko osiągnięcia w jakiegokolwiek dziedzinie, łącznie ze sztuką życia, jest chęć jednej rzeczy ¹. "Chcieć jednej rzeczy" zakłada podjęcie decyzji, poświęcenie się jednemu celowi. Oznacza to, iż cała osoba poświęciła się i włączyła w dążenie do jednej rzeczy, na którą się zdecydowała, tak że cała jej energia popłynie w stronę realizacji tego celu.

Kiedy energia rozkłada się w różnych kierunkach, to człowiek będzie dążył do celu nie tylko z o wiele mniejszą siłą, ale rozszczepienie energii sprawi również, że siła ta będzie osłabiona z powodu nieustannych konfliktów, jakie ta sprzeczność rodzi. Przykładem takiej sytuacji może być obsesyjna neuroza. Wola człowieka, który nie jest pewny, czy ma zrobić jakąś konkretną rzecz, czy jej przeciwieństwo, lub np. którego postawa wobec najważniejszych w życiu osób jest skrajnie ambiwalentna, może zostać zupełnie sparaliżowana, a człowiek ten w końcu nie będzie zdolny do żadnego działania. W "normalnym" przypadku, kiedy cele nie są tak sztywno przeciwstawne, marnowana jest o wiele mniejsza ilość energii, niemniej jednak zdolność osiągnięcia jakiegoś celu jest mocno zredukowana. I właściwie nie ma znaczenia, czy ma on naturę materialną, duchową czy moralną. Napadający na bank powinien chcieć jednej rzeczy tak samo, jak naukowiec czy skrzypek, jeśli zadanie swe chce wykonać kompetentnie i celująco. Działanie bez przekonania zaprowadzi pierwszego do więzienia, drugi stanie się nieproduktywnym i nudnym profesorem, zaś trzeci - członkiem trzeciorzędnej orkiestry. Oczywiście, sprawy przedstawiają się nieco inaczej, jeżeli aspiruje się tylko do statusu amatora. Bandyta prawdopodobnie wpakuje się w poważne kłopoty, naukowiec będzie często przeżywał frustracje, a muzyk amator będzie czerpał autentyczną przyjemność z samego grania jako takiego, jeśli nie będzie dążył do uzyskania doskonałości.

W celach, do których dążą ludzie, bardzo często można zaobserwować nierozwiązywalne sprzeczności. Częściowo wywodzą się one z rozdarcia naszego społeczeństwa, które dostarcza swoim członkom przeciwstawnych zestawów norm: katolicką miłość bliźniego i altruizm oraz burżuazyjną obojętność i egoizm. I kiedy w praktyce powszechnie stosowana jest reguła egoizmu, część ludzi pozostaje ciągle pod wpływem starych norm, ale nigdy w takim stopniu, aby móc prowadzić odmienny sposób życia.

We współczesnym przemysłowym społeczeństwie warunki do angażowania się całym sercem w sprawy i zajęcia są mocno ograniczone, Gdyby robotnik przy taśmie produkcyjnej, urzędnik przekładający papiery, zmiatacz ulic, człowiek w okienku sprzedający znaczki pocztowe starali się wszystko robić całym sercem, całą wolą, groziłoby im szaleństwo. Zatem starają się oni, na tyle, na ile jest to możliwe, oderwać się od swojej pracy i zająć swój umysł różnymi myślami, marzeniami i wyobrażeniami, lub po prostu - niczym. Ale istnieje jeszcze spora liczba zawodów, które pozwalają na rozwijanie doskonałych zamierzeń. Praca naukowca, lekarza, artysty, a nawet sekretarki, również praca pielęgniarki, kierowcy autobusu, wychowawcy, pilota, stolarza, wszystkie te zawody mogłyby stać się niewyalienowanym, twórczym działaniem. Jednak stale wzrastająca mechanizacja i rutynizacja pracy coraz bardziej zmniejsza te możliwości.

A przecież ręczna praca lub praca biurowa nie muszą być tak zautomatyzowane lub tak zrutynizowane, jak to wygląda obecnie. Jak pokazują przeprowadzane ostatnio liczne eksperymenty, można zmniejszyć monotonię pracy oraz stworzyć warunki, które podniosą stopień zainteresowania i umiejętności. Można by to było zrobić przez odwrócenie procesu superspecjalizacji oraz zmiany sposobów produkcji, tak aby to robotnik decydował o swoich sposobach działania i odszedł od metody powtarzania jednego lub dwóch mechanicznych ruchów, jednak praca masowej produkcji nie zostawiają dzisiaj zbyt wiele miejsca na rozwijanie głębszego zainteresowania osiągnięciami pracy oraz na dążenia do pogłębiania jej jakości.

Zupełnie inaczej przedstawiają się sprawy, kiedy nie mówimy o *technicznym* aspekcie pracy, ale o jej aspekcie *społecznym*. Dzisiaj jest to bardziej widoczne, kiedy niemalże każda praca jest pracą zbiorową, począwszy od pracy zakładów samochodowych, a na pracy badawczych instytutów naukowych kończąc. Każdy znajduje się w sieci interpersonalnych relacji i jest ich częścią na różne sposoby i w różnym stopniu. Społeczna sytuacja, w jakiej się znajduję, jest również częścią mojego życia; ma ona na mnie wpływ, podobnie jak ja mam wpływ na nią. Gdyby urzędnicy różnego szczebla oraz pracownicy techniczni w jakimkolwiek przemysłowym przedsiębiorstwie albo pielęgniarki i personel medyczny w szpitalu przestali być "zatrudnionym" personelem, a zaczęli uczestniczyć w samodzielnym zarządzaniu swoją instytucją, gdyby byli w stanie zbudować wspólnotę ze wszystkimi pracującymi w tej samej instytucji, stanęliby przed zadaniem, które mogłoby stworzyć szansę udoskonalenia procesu pracy i jakości międzyludzkich stosunków. Tak zorganizowany przebieg produktywnej pracy miałby wpływ na produktywny charakter życia jednostki w ogóle *.

Oprócz tego, że miejsce pracy stanowi rodzaj organizacji społecznej, również optymalna organizacja społeczeństwa mogłaby stworzyć każdemu możliwość uczuciowego zaangażowania się w wykonywaną pracę. Jednakże, aby to osiągnąć, społeczeństwo i jego polityczni przywódcy, tj. państwo musiałoby przestać stanowić siłę stojącą ponad obywatelem oraz przeciwko niemu, i samo stać się konstruktywnym elementem procesu pracy. Przy obecnym stopniu nasilenia alienacji jest to zupełnie niemożliwe. W społeczeństwie zhumanizowanym i uwzględniającym indywidualność jednostki, samo społeczeństwo może stać się najważniejszym czynnikiem pracy, a cele obydwu będą ze sobą współgrały.

* Bardziej szczegółową analizę zawiera praca E. Fromma *Zdrowe społeczeństwo*, PIW, Warszawa 1996 (przyp. tłum.).



Rozdział 7: Być przebudzonym

Dużo się dzisiaj mówi, wśród osób poszukujących nowych ścieżek w duchowym życiu człowieka, o zmianie i rozszerzeniu stanu świadomości. Na ogół rozumie się przez to coś na wzór ujrzenia świata w nowym świetle, szczególnie w sensie fizycznym, jego kolorów i form ukazanych z wielką intensywnością w całkowicie nowym kształcie. Propaguje się różne środki, aby ten stan zmienionej świadomości osiągnąć. Są to przede wszystkim środki narkotyzujące o różnym stopniu intensywności oraz samoindukowanie rozmaitych stanów transu. Trudno się nie zgodzić, że można wywołać odmienne stany świadomości, ale niewielu ludzi, przejawiających wobec nich entuzjazm, zadaje sobie pytanie, do czego taka zmiana świadomości jest im potrzebna, skoro nawet w normalnym stanie nie osiągnęli poziomu normalnie rozwiniętej świadomości. Prawda jest taka, że większość z tych, którzy dążą do stanów zmienionej świadomości, reprezentuje stopień rozwoju osobowości nie większy niż ich współbratymcy, którzy piją tylko kawę i alkohol oraz palą papierosy. Ich "odloty" w stronę poszerzonej świadomości są tylko ucieczką od świadomości zawężonej i po powrocie z takiej "wycieczki" stają się tacy sami jak przedtem i tacy, jakimi ich koledzy byli przez cały czas, to znaczy ludźmi wespółzebudzonymi.

Określenie "wespółzebudzony" wymaga pewnych wyjaśnień, szczególnie że wprowadzam je dla oznaczenia zwyczajnego stanu umysłu większości ludzi. Sądzimy, że kiedy potrafimy rozróżnić pomiędzy snem a jawą, znajdujemy się na pewnym gruncie i w jakimś stopniu rzeczywiście na nim jesteśmy. Pomiedzy tymi dwoma stanami istnieją określone fizjologiczne, tj. chemiczne i molekularne różnice. Z psychobiologicznego punktu widzenia

różnice te można opisać następująco. W stanie jawy cała istota realizuje funkcje podtrzymujące życie - dba o jedzenie i schronienie oraz inne potrzeby życiowe, wraz z obroną przed niebezpieczeństwem głównie przez walkę lub ucieczkę, bądź jak to jest w wypadku człowieka - przez negocjowanie kompromisu, który pozwoli uniknąć niebezpiecznych alternatyw. W stanie snu człowiek jest zwolniony od czynienia wysiłków na rzecz przeżycia. Nie musi pracować, i tylko sygnały zapowiadające niebezpieczeństwo, jak niezwykle hałasy, budzą go do samoobrony. Zwrócony jest do wewnątrz i potrafi posyłać sobie komunikaty, tworzyć, reżyserować, odgrywać sztuki, w których wyraża swoje życzenia, lęki i najgłębsze wglądy w siebie samego - wglądy możliwe dzięki temu, że nie jest już on odciągany przez głosy zdrowego rozsądku oraz iluzji, które go niepokoją na jawie *.

Trochę paradoksalnie możemy to ująć w ten sposób, że bardziej jesteśmy przebudzeni, kiedy śpimy, niż kiedy nie śpimy. Często nasze sny świadczą o naszych zdolnościach twórczych, a nasze mrzonki na jawie - o naszym umysłowym lenistwie. Jednakże ani stan snu, ani stan jawy nie stanowią dwóch nieodróżnicowanych wymiarów. W każdym z tych stanów istnieje wiele podstanów, od lekkiego snu do snu głębokiego, od stanu, w którym śnimy (a który obserwator może rozpoznać po ruchach gałek ocznych, co w języku fachowym nazywa się fazą REM), do stanów, w których nie śpimy.

Wiadomo również, że istnieją określone zróżnicowania w obrębie stanu czuwania; zostały one zbadane dzięki analizie różnego rodzaju fal, jakie były emitowane przez mózg. I chociaż nasza wiedza w tej dziedzinie ciągle ma jeszcze charakter rudymenatny (bazowy), to jednak empiryczna samoobserwacja mogłaby nam dostarczyć danych, których jeszcze nie uzyskaliśmy w bardziej dokładnej postaci. Każdy rozpoznaje odmienne cechy występujące w stanie czuwania: otwartość i rzeźkość umysłu albo stan pewnej ospałości i rozproszenia uwagi. Jednocześnie, dzięki procesowi ogólnego doświadczenia, możemy zaobserwować, iż te dwa stany mogą po sobie następować bardzo szybko, tak że właściwie należy wykluczyć zwyczajowe wyjaśnienia, że miało się za mało snu, lub że się jest "po prostu zmęczonym". Rzeczą ciekawą byłoby zbadać, jakie czynniki odpowiedzialne są za przejścia ze stanu "zmęczenia" do stanu intensywnej czujności.

Bardzo pouczająca może być tutaj obserwacja, do jakiego stopnia człowiek pozostaje pod wpływem innych ludzi. Na przykład mężczyzna, który siedział w biurze i wykonywał swoją rutynową pracę dość apatycznie, będąc ledwie wystarczająco skoncentrowanym, aby poprawnie ją wykonać, wychodzi z biura i spotyka kobietę, którą kocha. Staje się nagle innym człowiekiem: żwawym, dowcipnym, atrakcyjnym, pełnym życia, energicznym. Można by pomyśleć, że ze stanu półuśpionia przeszedł się w stan pełnego obudzenia. Albo przypadek odwrotny. Żonaty mężczyzna, całkowicie pogrążony w interesującej go pracy może być ożywiony i w pełni przebudzony. Wraca do domu - i może się zmienić totalnie. Może stać się znudzony, na wpółuśpiony, chce oglądać telewizję, zrobić sobie drinka, mając nadzieję, że to go pobudzi. A kiedy to się nie stanie, podejmuje jakąś kulawą rozmowę z żoną, a potem jeszcze raz telewizja i westchnienie ulgi, kiedy mija dzień - zakończony czasami pewną porcją wymęczonego seksu (tak oczywiście zdarza się tylko w "zmęczonych małżeństwach", kiedy ludzie już dawno przestali się kochać - jeśli w ogóle kiedykolwiek się kochali).

Również inne motywy mogą wywołać stan obudzenia: niebezpieczeństwo, możliwość odniesienia zwycięstwa, zniszczenia, podboju lub zaspokojenia jakiegokolwiek potrzeby, która może pobudzić jednostkę. Ktoś mógłby zasadnie powiedzieć: "Powiedz mi, co cię pobudza, a powiem ci, kim jesteś".

Błędem byłoby jednak przyjąć, że jakość takiego pełnego przebudzenia jest niezależna od bodźca, który je wywołuje. Człowiek, w którym stan pełnego pobudzenia wywołało niebezpieczeństwo, będzie jedynie wyczulony wobec czynników właściwych dla tego rodzaju zagrożenia. Człowiek, pobudzony do życia szansą wygrania w grze hazardowej, będzie nieświadomy cierpienia swojej żony, powodowanego jego uzależnieniem. Aby ująć

to bardziej ogólnie, ożywiamy się w taki sposób i w takim stopniu, w jakim wymaga tego życiowo ważny interes (jak np. praca lub obrona życiowo ważnych spraw), albo cel poruszający nasze namiętności (np. hazard). Jest to zatem częściowy i pragmatyczny, by tak rzec, stan ożywienia, od którego stan całkowitego przebudzenia różni się zasadniczo. Będąc w tym ostatnim stanie, jest się świadomym nie tylko tego, co jest człowiekowi potrzebne do przeżycia lub co może zaspokoić jego namiętność, ale jest się świadomym siebie samego oraz świadomym otaczającego świata (ludzi i natury). Widzi się wówczas nie mgliście, lecz bardzo wyraźnie całość, powierzchownie zjawisk wraz z ich istotą. Świat staje się w pełni rzeczywisty. Każdy szczegół oraz wszystkie detale w ich konfiguracji i strukturze składają się na sensowną i znaczącą całość. Czuje się, jak gdyby zasłona, która stale tkwiła przed naszymi oczyma - nagle opadła.

A oto przykład obudzenia znany zapewne każdemu. Widzieliśmy twarz jakiejś osoby wiele razy, może to być krewny, przyjaciel, znajomy, kolega z pracy. Pewnego dnia, z przyczyn, których często nie rozumiemy, widzimy nagle jego twarz w zupełnie nowy sposób. Wygląda tak, jak gdyby przyjęła nowe wymiary. Dla nas ujawniła się pełnią życia (nawet gdyby realnie życia tej twarzy brakowało). Widzimy z niezwykłą jasnością, wyrazistością, realnością. Widzimy to w tym człowieku, nie jego "problemy", jego przeszłość, nic, co prowadziłoby nas do teoretycznych rozważań, po prostu jego samego, jego "swoistość". Może on być zły lub dobry, silny lub słaby, brutalny lub delikatny (albo jakimkolwiek połączeniem tych cech) - on stał się w naszych oczach nim i jego twarz taką w nas pozostanie. Nigdy już nie będziemy go postrzegali w ten dobrotliwy, zamazany, odległy sposób, w jaki nam się jawił wcześniej. Oczywiście, niekoniecznie musi to być twarz, która stała się tak wyrazista. Dla niektórych ludzi ręka, zarys ciała, gesty i ruchy mają równie duże znaczenie, a czasami nawet większe.

Dwoje ludzi patrzy się na siebie i są siebie świadomi. Widzą siebie nawzajem w swojej niepowtarzalności, nie ma między nimi barier, nie ma zasłony dymnej, widzą się w stanie intensywnej jawy. W tym procesie bezpośredniej, niepowstrzymanej świadomości nie myślą o sobie, nie podnoszą psychologicznych problemów, nie pytają, jak to drugie stało się tym, kim jest, jak się będzie rozwijać dalej, czy jest dobry, czy zły, są po prostu świadomi. Później rzeczywiście mogą myśleć o sobie, mogą analizować, oceniać, wyjaśniać - ale jeżeli zaczną to robić, kiedy są siebie świadomi, świadomość ta na tym ucierpi.

* Więcej danych na ten temat zawiera praca E. Fromma *Zapomniany język*, PIW, Warszawa 1994 (przyp. tłum.).





Rozdział 8: Być świadomym

Ogólnie uważa się, że czasowniki: "być świadomym", "wiedzieć", "uświadamiać sobie" - są synonimami. Jednakże etymologiczny źródłosłów słowa "świadomy" sięga do dwóch innych słów: słowo "świadomy" (w języku niemieckim *gewahr*) posiadało w angielskiej i niemieckiej historii tego słowa znaczenie "uwaga" oraz "troskliwość" (niem.

Aufmerksamkeit). Tłumaczy się je zazwyczaj - być świadomym czegoś albo stawać się świadomym czegoś. Znaczy to coś więcej niż zwykła świadomość lub wiedza, znaczy odkrywanie czegoś, co nie było całkiem oczywiste, albo nie było nawet oczekiwane. Innymi słowy, świadomość jest wiedzą lub uświadomieniem w stanie skupionej uwagi.

Rozważmy różne znaczenia terminu "świadomość". Może on odnosić się do ciała lub do stanu psychicznego (tj. do uczuć lub do nastroju).

Prostym przykładem uświadomienia ciała jest czyjś oddech. Oczywiście wiemy, że oddychamy, ale jest to wiedza intelektualna, którą można potwierdzić, obserwując fakt oddychania, wydychania i wdychania powietrza lub ruchy naszej przepony. Ale wiedza o tym, że oddychamy, jest czymś zupełnie różnym od uświadomienia sobie aktu oddychania. Każdy może zauważyć tę różnicę, dokonując prostego eksperymentu. Siadamy w zrelaksowanej, to znaczy ani w zbyt przygarbionej, ani w zbyt sztywnej pozycji, oczy zamknięte, staramy się o niczym nie myśleć i tylko odczuwać swój oddech. Nie jest to oczywiście takie łatwe, jak się słyszy, ponieważ niepokoi nas wiele myśli i prawie od samego początku można zauważyć, że po paru sekundach przestajemy uświadamiać sobie oddychanie i zaczynamy myśleć o wielu, często przypadkowych rzeczach. Uświadomienie sobie procesu oddychania zależy od stopnia, w jakim udaje się nam skoncentrować na oddychaniu. Nie robimy tego na siłę, nie staramy się kontrolować, nie wyznaczamy sobie żadnego celu, lecz tylko oddajemy się samemu aktowi oddychania. Odkrywamy wówczas, iż ta świadomość oddychania jest czymś całkowicie różnym od myślenia o oddychaniu. Tak naprawdę, to te dwa *modusy* wykluczają się nawzajem. Kiedy tylko zaczął myśleć o moim oddychaniu, nie jestem już w stanie być świadomym swojego oddychania.

Następny przykład jest równie prosty dla kogoś, kto chce spróbować¹. Jeszcze raz przyjmujemy zrelaksowaną pozycję i zamykamy oczy. Dłonie spoczywają na udach (w pozycji, jaką przyjmują w Abu Simbel siedzący faraonowie). Teraz postanawiamy podnieść jedną rękę pod kątem 45 stopni. Kiedy zrobimy to normalnie, z otwartymi oczyma, nasz system nerwowy da sygnał do odpowiednich mięśni i podniesimy rękę. Robimy to natychmiast i obserwujemy efekt. Polecenie zostało zrealizowane i można wydać następne, aby opuścić rękę do pierwotnej pozycji. Czy doświadczamy ruchu ręki? Raczej nie. Ręka jest instrumentem i sytuacja jest prawie taka sama, kiedy musielibyśmy nacisnąć guzik, aby podnieść rękę sztuczną. Liczy się tutaj skutek, a nie sam proces. Jeżeli natomiast, w przeciwieństwie do zwykłej metody, chcemy skoncentrować się na doświadczeniu ruchu, musimy starać się zapomnieć o celu i wyciągnąć rękę tak wolno, że zaczniemy czuć, jak się porusza - od subtelного czucia wznoszącej się dłoni, do chwili, w której wzniesie się ona w powietrze, a potem wyżej i wyżej, aż w końcu osiągnie

planowaną wysokość. Następnie opuszczamy rękę, aż opadnie ona do pozycji całkowitego spoczynku. Ktokolwiek przeprowadzi to małe ćwiczenie, zauważy, że przeżywa podnoszenie ręki, a nie, że jest li tylko świadkiem "ruchu". Stwierdzi również, że koncentruje się na uświadamianiu ruchu, o którym nie myśli, ani nad którym się nie zastanawia. Może o nim myśleć lub się nad nim zastanawiać przedtem albo po rozpoczęciu ruchu, ale już w procesie stawania się jego świadomym - myślenie zostaje wyłączone.

Ta sama zasada występuje w "sztuce poruszania się" (nauczanej przez Katyę Delakovą), a w starej chińskiej tradycji dotyczy sekwencji w obrębie Tai Chi Chuan (jest ona szczególnie zalecana, ponieważ łączy elementy "sensorycznej świadomości" ze stanem skoncentrowanej medytacji²).

Ta sama różnica pomiędzy świadomością i myśleniem odnosi się również do uświadamiania naszych uczuć i nastrojów. Jeżeli jestem świadom uczucia radości, miłości, smutku, lęku lub nienawiści, oznacza to, że czuję, i że uczucie to nie jest stłumione. Nie znaczy to wcale, że myślę albo zastanawiam się nad swoimi uczuciami. Poprawnie byłoby również powiedzieć: "jestem świadom" tego, co czuję. Słowo *conscious* pochodzi od łacińskiego: *con-sciō*, co znaczy poczuwać się do czegoś, wiedzieć; to uczestniczyć w wiedzy, albo "rozbudzić psychiczne zdolności". Zwrot "być świadomym" zawiera w sobie aktywny element podobny do wyrażenia "uświadamiać sobie". Odpowiednik niemiecki *Bewusstsein* wyraża to jeszcze precyzyjniej. Wyraz ten oznacza "świadomy byt" (*bewusstes Sein*) i w postaci tych dwóch słów od XVII w. jest używany w języku filozoficznym.

Jak dotąd, analizowałem pojęcie świadomości w odniesieniu do tego, co nie jest ukryte. Innym rodzajem świadomości jest świadomość, która odnosi się do tego, co jest ukryte. Uświadamianie sobie tego, co jest ukryte, jest tym samym, co stawanie się świadomym tego, co jest nieświadome (stłumione), lub uczynienie świadomym tego, co jest stłumione i na ogół wymaga dużego wysiłku. Sam ten proces również moglibyśmy nazwać *ujawnianiem* lub *odkrywaniem świadomości*.

Dwie doniosłe, demistyfikujące teorie, dotyczące krytyki ostatniej fazy przemysłowego społeczeństwa pochodzą od Marksa i Freuda³. Marks ukazał naturę dwóch przeciwstawnych sił pozostających ze sobą w konflikcie oraz rolę, jaką odgrywały w społeczno-historycznym procesie; Freud dążył do krytycznego odsłonięcia wewnętrznych konfliktów człowieka. Obaj walczyli o wyzwolenie jednostki, nawet jeżeli koncepcje Marksa były szersze i przepowiadały szybsze rozwiązania niż teorie Freuda. Opierały się one jednak na pewnych naiwnych przesłankach czynionych przez Marksa odnośnie natury ludzkiej i szans jej błyskawicznej poprawy. Obie teorie podzieliły również ten sam los i wkrótce straciły swoją największą siłę: krytyczną i wyzwalającą moc myśli, zostały przez większość "wiernych" wyznawców przekształcone w ideologie, a ich autorzy - w idoli.

Krytyczne analizy, zarówno Freuda, jak i Marksa, wyrażały tę samą ideę w dwóch różnych wymiarach i dotyczyły oceny stanu myśli człowieka w odniesieniu do wewnętrznej oraz zewnętrznej rzeczywistości.

Pojęcie świadomości odnosi się nie tylko do odkrywania wewnętrznych konfliktów, ale w równym stopniu dotyczy konfliktów w życiu społecznym, które to konflikty zawsze były negowane i harmonizowane przez ideologię (społeczne racjonalizacje). Ponieważ jednostka jest częścią społeczeństwa i trudno ją rozpatrywać poza społeczną strukturą, iluzje co do rzeczywistości społecznej wpływają niekorzystnie na stan jej umysłu i tym samym nie pozwalają na wyzwolenie się od iluzji o sobie samym. Zdolność do widzenia i ślepotą nie dadzą się od siebie oddzielić. Jest również jedna krytyczna zdolność umysłu ludzkiego. Wierzyć w rzeczywistość wewnętrzną i być ślepym wobec świata na zewnątrz to tak, jak twierdzić, że światło świecy świeci tylko w jednym kierunku. W tym wypadku światłem świecy jest zdolność rozumu do krytycznej, penetrującej i demaskującej myśli.

W sposób naturalny rodzą się tutaj dwa pytania: "Czy możliwe jest, aby odkrywanie świadomości prowadziło w efekcie do wyzwolenia?" oraz: "Czy jest to zabieg pożądany?".

Nie ma żadnych wątpliwości, że jest to możliwe. Historia wciąż dostarcza dowodów na to, że człowiek jest w stanie zrzucić okowy iluzji i dotrzeć do źródeł prawdy, to znaczy do przyczyn danego zjawiska. Nie mam tutaj na myśli tylko "wielkich postaci", ale również wielu zwykłych ludzi, którzy czasami z nieznanych powodów pozbywali się iluzji zasłaniających im oczy i zaczynali widzieć. Więcej na ten temat powiem przy okazji dyskusji nad rolą psychoanalizy.

Wracając do pierwszego pytania, to w kilku słowach mogę uzasadnić moją twierdzącą na nie odpowiedź. Siła pozycji człowieka w świecie zależy od stopnia adekwatności jego percepcji rzeczywistości. Im mniej jest ona adekwatna, tym bardziej jest zdezorientowany człowiek i tym mniej czuje się bezpieczny. Potrzebuje zatem idoli, na których mógłby się wzorować, i którzy wrócą mu jego poczucie bezpieczeństwa. Natomiast, im bardziej jest ta percepcja adekwatna, tym pewniej stoi on na własnych nogach i tym bardziej czyni on siebie centrum swojego świata. Człowiek jest jak Anteus, który naładowuje się energią dotykając Matki Ziemi, i którego można zabić tylko wówczas, kiedy jego wróg utrzyma go wystarczająco długo w powietrzu.

Trudniej jest natomiast odpowiedzieć na pytanie, czy pożądane jest pozbywanie się ślepoty. Wystąpiłaby oczywiście znacząca zgoda co do tego, iż jest ono pożądane, pod warunkiem, że wgląd w wewnętrzne konflikty prowadzi do konstruktywnych rozwiązań i do większego dobrostanu.

Marks oczekiwał, że to nastąpi, kiedy klasa pracująca stanie się świadoma swoich własnych warunków. Jeżeli klasa robotnicza pozbędzie się iluzji, zbuduje społeczeństwo, które nie będzie potrzebowało żadnych iluzji (i mogłoby tak się stać, ponieważ dojrzały już do tego warunki historyczne). Freud natomiast uważał, iż wgląd w ukryte konflikty pomiędzy świadomymi i nieświadomymi siłami doprowadzi do wyleczenia nerwicy.

Ale co się stanie, jeżeli konfliktu nie da się rozwiązać? Czy człowiekowi nie będzie się lepiej żyło z iluzjami niż z bolesną prawdą, która nie pozwoli mu wyzwolić się od jego realnego życia? Jeżeli zarówno Marks, jak i Freud wierzyli, że nauczanie religii jest formą iluzji, czyż nie jest ona konieczna, aby człowiek był w stanie przeżyć swoje życie? Co by się z nim stało, gdyby porzucił tę iluzję i przeżywał tylko rozpacz, nie widząc szansy na lepszy porządek społeczny i lepsze osobiste warunki życia? Albo jeżeli sadystyczna, obsesyjna osoba rozpozna źródło swojego cierpienia i z wielu różnych powodów wie także, iż nie jest w stanie się zmienić, czy nie będzie dla niej lepiej, jeżeli pozostanie ślepa i nadal będzie wierzyła w swoje racjonalizacje?

Kto odważy się odpowiedzieć na te pytania? Na pierwszy rzut oka mogłoby się wydawać, że pragnienie, aby ktoś niepotrzebnie nie cierpiał, mogłoby być wystarczającym powodem, aby nie chcieć pozbawiać go iluzji. Jednakże nie mogę się pozbyć pewnych obaw w związku z taką odpowiedzią na to pytanie. Czyż nie jest ono tożsame z pytaniem, czy należy, czy też nie powiedzieć nieuleczalnie choremu o jego sytuacji? Czyż nie pozbawia się go w ten sposób ostatniej szansy uporządkowania życia, możliwości zebrania całej wewnętrznej siły, której potrzebował, aby zamienić swój lęk na spokój i pewne poczucie wewnętrznej siły? Na ten temat prowadzono często dyskusje. Wydaje mi się, że najbardziej odpowiedzialne osoby nie wybiorą w sposób dogmatyczny jednego lub drugiego rozwiązania. Zgodzą się co do tego, że zależne jest to od osobowości umierającego, i że jakkolwiek sąd można wydać dopiero po ocenie wewnętrznej, potencjalnej siły danej osoby oraz po zrozumieniu najgłębszych, wcześniej często niewyrażonych życzeń chorego. Wydaje mi się, że byłoby rzeczą nieludzką narzucać mu w sposób dogmatyczny jakąś prawdę, mówiąc, iż jest to "dla niego najlepsze".

Również jeśli chodzi o konflikty i iluzje w ogóle, ten typ rozumowania wydaje się uzasadniony. Po pierwsze, pytanie jest częściowo czysto abstrakcyjne, a więc jest

pytaniem źle postawionym, Zarówno większość jednostek, jak i całych klas społecznych, nie zniosłaby pozbawiania ich złudzeń bez oferowania im pozytywnych rozwiązań i po prostu nie słuchałaby, ani nie rozumiała; a z pewnością nie zgodziłaby się na taki zabieg, nawet jeśli krytyczny myśliciel przemawiał do nich głosem anioła. Wiele można by przytaczać przykładów ze społecznego i indywidualnego życia na temat siły oporu, jaki wszedłby tutaj w grę, ale nie ma sensu ich podawać. A co z tymi, których opór nie jest tak pełny? Czy im również jest lepiej ze złudzeniami?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba pamiętać, jak wyzwalający skutek może nieść ze sobą uświadomienie prawdy. Uwalnia ono energię i zdejmuje z umysłu mglistą zasłonę, W efekcie jest się bardziej niezależnym, bardziej skoncentrowanym na sobie, bardziej żywym. Można w pełni uświadomić sobie, że pomimo niemożności zmiany zewnętrznych realiów, można żyć i umrzeć godnie, a nie niczym owca. Jeżeli unikanie bólu i maksymalny komfort są wartościami najważniejszymi, wówczas iluzje rzeczywiście są lepsze od prawdy. Jeśli zaś przeciwnie, uznamy, że każdy człowiek w dowolnym momencie historii rodzi się z potencjałem do stania się w pełni ludzkim, a ponadto, że wraz ze śmiercią szansa ta mija bezpowrotnie, wtedy rzeczywiście dużo dobrego można by powiedzieć na temat pozbywania się iluzji, aby w ten sposób osiągnąć optymalny poziom osobowego rozwoju. A ponadto, kiedy ludzie zaczynają widzieć więcej, bardziej prawdopodobne staje się, że doprowadzą do zmian - indywidualnych i społecznych - i lepiej, jeżeli zrobią to wcześniej, nie czekając, jak to się często zdarza, aż szansa na zmianę zniknie, ponieważ w międzyczasie ulegnie atrofii ich umysł, odwaga i wola.

Z powyższych rozważań płynie wniosek, że najważniejszym krokiem na drodze sztuki życia jest wszystko to, co prowadzi do wzmocnienia naszych zdolności do podwyższania świadomości, i jeżeli chodzi o cechy umysłu - do krytycznego, sceptycznego myślenia. I nie jest to głównie kwestia inteligencji, wykształcenia czy wieku. Jest to tak naprawdę problem charakteru, a dokładniej, stopnia osobistej niezależności od różnego typu irracjonalnych autorytetów oraz idoli, które człowiek do tej pory wyznawał i czcił.

W jaki sposób można osiągnąć wyższy stopień niezależności? Na ten temat mogę tylko powiedzieć tyle. Kiedy już uświadomimy sobie przełomowe znaczenie braku uległości (mam tutaj na myśli wewnętrzne nieposłuszeństwo, a nie tylko czysto buntownicze, dogmatyczne nieposłuszeństwo), wówczas staniemy się bardzo wrażliwi na najmniejsze oznaki podległości, odrzucimy racjonalizację, które je uzasadniają, wprowadzimy do naszego życia odwagę, odkryjemy, że kiedy już rozpoznamy najważniejszy dla nas problem, sami będziemy w stanie znaleźć wiele odpowiedzi na nasze pytania. Jest z tym tak samo, jak ze wszystkimi innymi problemami. Znajdujemy odpowiedzi na nasze problemy dopiero wtedy, kiedy czujemy, iż są one palące, a ich rozwiązanie stanowi problem życia i śmierci. Jeżeli bieżące sprawy nie mają takiego naglącego charakteru, nasz umysł pracuje na zwolnionych obrotach i myślenie wygląda tak, jak gdybyśmy stracili zdolność adekwatnego postrzegania rzeczywistości.

Inną pożądaną postawą jest postawa głębokiej nieufności. Ponieważ większość tego, co słyszymy, jest bądź całkowitą nieprawdą, bądź pół prawdą, pół fałszem, a większość tego, co czytamy w gazetach, to zafałszowane interpretacje podawane jako fakty - to najlepszym wyjściem w tej sytuacji jest przyjąć postawę radykalnego sceptycyzmu oraz założyć, że wszystko to, co słyszymy, prawdopodobnie jest kłamstwem lub zafałszowaniem. Jeżeli zabrzmiało to zbyt groźnie lub cynicznie, chciałbym tutaj dodać, że nie mówię tego zbyt dosłownie, ale pragnę podkreślić, że wydaje się to stokrotnie zdrowsze niż wcielanie w życie przesłanki przeciwnej - wiary, iż ludzie mówią prawdę, jeśli nie udowodni się im kłamstwa.

Moje zalecenie zabrzmiać może mniej mizantropijnie, jeśli podkreślę, że mówiłem tutaj o prawdzie w odniesieniu do twierdzeń, a nie o ludziach, którzy kłamią. Może byłoby to prostsze, chociaż trudniejsze do zniesienia, gdyby większość ludzi zakwalifikować w ten sposób, ale faktem jest że większość ludzi, których stwierdzenia są nieprawdziwe lub na poły prawdziwe, wierzy szczerze, iż mówi prawdę lub przynajmniej stara się o tym sobie

przekonać.

Jeżeli zaś chodzi o praktyczne kroki prowadzące do samoświadomości, omówię je później w rozdziałach o psychoanalizie i autoanalizie. Najpierw chcę jednak poddać dyskusji niektóre dalsze kroki w uczeniu się sztuki życia.



Rozdział 9: O koncentracji

Zdolność do koncentracji stała się rzadkością w świecie człowieka ery cybernetyki i wydaje się, że czyni on wszystko, aby koncentracji uniknąć. Lubi robić kilka rzeczy naraz w tym samym czasie, jak np. słuchać muzyki, czytać, jeść, rozmawiać z przyjaciółmi. Bardzo zwięźle przedstawia ten trend dowcip rysunkowy. Jakiś mężczyzna zainstalował telewizor na ścianie powyżej swojego łóżka, aby móc patrzeć na ekran w trakcie kochania się.

I w rzeczy samej, telewizor jest dobrym nauczycielem na polu oduczania koncentracji. Samo przerywanie programów wstawkami reklamowymi przyzwyczajają odbiorców do zmniejszonej koncentracji. Wyrazem tej samej tendencji są nowe zwyczaje w czytelnictwie. Trend ten uwidacznia się w sposobach wydawania i publikowania wypisów. Jeszcze gorsze jest oferowanie "bryków", w których fragmenty myśli danego autora mają zastępować jego książkę. Nie trzeba się koncentrować, aby poznać szybko rozbudowany system myśli, lecz można uchwycić samą "treść" podaną w łatwych "kęsach", co wymaga o wiele mniej koncentracji. Wielu studentów ma zwyczaj nieczytania całej książki, nawet jeżeli nie ma do niej wypisów lub streszczenia. Wstęp, zakończenie, kilka stron, które polecił profesor - i myśli autora są już "znane", przynajmniej powierzchownie i bez nakładu koncentracji.

Jak mało koncentracji na przedmiocie i na drugiej osobie wchodzi w grę, wie każdy, kto obserwuje przeciętną wymianę słowną między ludźmi. Ale także i wtedy, kiedy ludzie pozostają sami ze sobą, unikają koncentracji na czymkolwiek; szybko przelatują nagłówki i pomniejsze artykuły w gazetach lub czasopismach, co gwarantuje im łatwą lekturę i nie wymaga rzeczywistej koncentracji.

Koncentracja jest tak rzadkim zjawiskiem, ponieważ nie kierujemy naszej woli na jedną rzecz: nie przedstawia ona dla nas takiej wartości, aby się na niej koncentrować. Żaden cel nie staje się obiektem uczuciowego zaangażowania. Ale jest jeszcze coś więcej. Ludzie nie chcą się koncentrować, gdyż boją się zatracić w zaangażowaniu się w inną osobę, w ideę, wydarzenie. Im słabsze jest ich "ja", tym większy jest ich lęk przed koncentrowaniem się na "nie-ja". U osoby z dominującą orientacją posiadania lęk przed zatraceniem się stanowi jeden z głównych czynników stojących na drodze do koncentracji. I w końcu, koncentracja wymaga wewnętrznej aktywności, nie krzątania wokół celów praktycznych, a ten typ aktywności jest dzisiaj zjawiskiem rzadkim, zwłaszcza że owa krzątania stała się kluczem do sukcesu.

Istnieje jeszcze jeden powód, dla którego ludzie boją się koncentrować. Sądzą oni, iż koncentrowanie się jest zbyt męczące, i że szybko by ich znużyło. W rzeczywistości jest odwrotnie, co można zaobserwować na sobie samym. Brak koncentracji jest męczący, koncentracja natomiast ożywia. Nie ma w tym żadnego cudu. Przy braku koncentracji nasze działanie pozbawione jest energii, ponieważ do wykonania zadania wystarczy nam jej niski poziom. Mobilizacja energii - zarówno w aspekcie psychicznym, jak i fizjologicznym - sprawia, iż czujemy, że żyjemy.

W ostatecznej analizie można sformułować wniosek, że trudności w koncentrowaniu stanowią pochodną całej struktury współczesnego systemu produkcji i konsumpcji. Im bardziej praca człowieka polega na obsłudze maszyny, a człowiek musi działać jako część maszyny - i to część, która raczej powinna być wykonana z żelaza lub stali - tym mniejszą ma on możliwość koncentracji. Proces pracy jest zbyt monotony, aby miała szansę zrodzić się jakakolwiek koncentracja. Podobnie przedstawia się sprawa z konsumpcją. Rynek dostarcza obfitości różnych przedmiotów użytku i rozrywki, takiej ich różnorodności, że ani nie ma potrzeby, ani możliwości koncentrowania się na mniejszej ich ilości. Co się stanie z całym przemysłem, jeżeli ludzie zaczną koncentrować się na kilku potrzebnych rzeczach? jeżeli przestaną ulegać szybkiemu znużeniu jedną rzeczą i nie pobiegą natychmiast kupować nowych, które są podniecające, albowiem są nowe?

Jak można nauczyć się koncentracji? Odpowiedź na to pytanie może być albo bardzo krótka, albo bardzo długa. Z powodu braku miejsca, z konieczności musi być krótka.

Jako pierwszy krok proponuję spróbować się uspokoić. Konkretniej mówiąc, znaczy to usiąść spokojnie na, powiedzmy, 10 minut, nic nie robić; jeśli jest to możliwe, nie myśleć o niczym, ale być świadomym, co dzieje się wewnątrz nas. Ktokolwiek pomyśli, iż jest to łatwe, ten chyba nigdy tego nie próbował. Po spróbowaniu od razu stwierdzi, że jest to naprawdę trudne. Zauważy, iż jest niespokojny, że porusza ręką, nogami, całym ciałem. Uwidacznia się to jeszcze bardziej podczas próby siedzenia w pozycji klasycznej, jaką często widzimy na obrazach i posągach faraonów: nogi nie skrzyżowane, ale mocno osadzone przed sobą na ziemi, ręce założone na piersi albo spoczywające na udach. Przy czym postawa ciała nie powinna być ani zbyt sztywna, tak, jak to obserwujemy u wojskowych gimnastyków starej daty, ani zbyt rozlazła i rozleniwiona. Ma to być coś innego. Ta pozycja ma wpływać na ciało harmonizująco, aby czuło się ożywione i pełne spokoju. Jeżeli nauczymy się owego sposobu siedzenia, będziemy czuć się niewygodnie na wyściełanym krześle. zaś na surowym i prostym - komfortowo.

Praktykowanie siedzenia stanowi pierwszy krok w nauce koncentracji. Czas siedzenia należy wydłużyć z 10 minut, najpierw do 15, a potem do 20, i robić tak każdego dnia rano, ale zaleca się również praktykować ćwiczenie od 5 do 10 minut wieczorem, a także jeszcze raz w ciągu dnia. Po wypracowaniu w sobie pewnej dyspozycji do przeżywania spokoju - powinno to nastąpić w czasie od jednego do trzech miesięcy - należy do stanu wyciszenia, bądź zaraz bezpośrednio po nim, dołączyć ćwiczenia z zakresu bezpośredniej koncentracji. W praktyce można to zrobić na wiele sposobów. Można skupić się np. na monecie i starać się kontemplować wszystkie jej detale aż do chwili, kiedy w pełni będziemy ją widzieli z zamkniętymi oczyma. Można również użyć innego przedmiotu - wazonu, telefonu, kwiatu, liścia, kamienia albo czegokolwiek, na czym skoncentrować się zapagniemy. Można również skoncentrować się na słowie.

Przez wiele miesięcy dużo różnych myśli będzie przychodziło nam do głowy i przerywało naszą koncentrację. Tutaj, podobnie jak w przypadku każdej innej żywej tkanki, siłą niczego dobrego się nie uczyni. Nie pomoże nam ona pozbyć się ubocznych myśli, traktując je bowiem jak wrogów, narażamy się na przegraną, jeżeli nie uda się nam ich odpędzić. Trzeba do nich podchodzić delikatnie, co oznacza, że również siebie należy traktować z cierpliwością (niecierpliwość jest zawsze stanem towarzyszącym utajonej intencji użycia siły). Powoli, naprawdę bardzo powoli, natrętne myśli będą pojawiać się coraz rzadziej i nasza zdolność do koncentracji stopniowo się poprawi.

Inną, nawet bardziej potężną przeszkodą jest, opanowująca osobę dążącą do koncentracji, senność, która sprawia, że często znajduje się ona na granicy podsypania. Również z tym należy się uporać przy realizacji powziętego zamierzenia. Trzeba natychmiast próbować od nowa, albo zaczerpnąć kilka głębokich oddechów, a jeżeli senność będzie się utrzymywać nadal, można przerwać i spróbować ponownie w dogodniejszym momencie. Właśnie konieczność przewycięzania owych trudności czyni naukę koncentracji tak trudną, iż większość ludzi przerywa trening zniechęcona. Wówczas krytykują siebie za swoją nieudolność albo racjonalizują swoje niepowodzenia, mówiąc, że cała metoda jest do niczego. Również tutaj, jak w każdym rodzaju uczenia się, zasadnicze znaczenie odgrywa umiejętność tolerowania niepowodzeń.

Maszynowa produkcja, w której maszyna wyrzuca gotowy produkt, nie zna słowa "niepowodzenie", ale także nie zna określenia "znakomitość". Obserwacja maszynowej produkcji prowadzi do zrodzenia się szczególnej iluzji, do fałszywego wrażenia, że droga do znakomitości we wszystkich dziedzinach jest równie prosta i przyjemna: że ze skrzypiec nie wydobydzie się skrzypiący ton; że studiowanie jakiegoś systemu filozoficznego nie zrodzi w nas zaniepokojenia i poczucia bezradności: że po przeczytaniu przepisu w książce kucharskiej będziemy w stanie stworzyć doskonały posiłek. Tylko wtedy, kiedy uznamy, że droga do koncentracji, podobnie jak do każdego innego osiągnięcia, musi z konieczności nieść ze sobą niepowodzenia i rozczarowania, unikniemy zniechęcenia, które jest również nieuchronne podczas nauki koncentracji.

Prostym ćwiczeniom opisanym powyżej powinno towarzyszyć, albo zaraz po nich występować, praktykowanie koncentracji na myślach i na przeżyciach. Na przykład czytamy książkę o ważnej treści - autora, o którym sądzimy, że ma coś znaczącego do powiedzenia - i obserwujemy, w jaki sposób ją czytamy. Czy męczymy się już po godzinie: czy próbujemy przeskakiwać strony, czy czytamy niektóre ustępy powtórnie, jeżeli coś nie było jasne podczas pierwszego czytania? Czy myślimy o stanowisku autora, formułujemy nasze własne odpowiedzi na postawione problemy bądź własne poglądy? Czy staramy się zrozumieć, co dokładnie autor miał na myśli, a nie tylko krytykujemy niektóre jego stanowiska, aby stopniowo zanegować całość? Czy chcemy nauczyć się czegoś nowego lub potwierdzić bezpośrednio lub pośrednio nasze poglądy, wykazując błędność stanowisk przeciwnych?

Te oraz inne symptomy mogą nas poinformować, czy potrafimy czytać w skoncentrowany sposób. Jeżeli odkrywamy, że nie umiemy się koncentrować, powinniśmy ćwiczyć nasze zdolności do koncentracji, bardziej wnikając w istotę myśli autora, często nawet za cenę ograniczenia liczby czytanych książek.

Koncentrowanie się na innej osobie nie różni się zasadniczo od koncentrowania się na myślach. Niech każdy z czytelników odwoła się do swojego doświadczenia w tym zakresie i niech uzna, że większość naszych osobistych relacji z ludźmi cechuje kompletny brak koncentracji. Jesteśmy raczej bardzo słabymi sędziami charakterów innych osób, ponieważ nie wykraczamy zbyt daleko poza powierzchowną obserwację czyjejś osobowości, to znaczy, jak się ten ktoś zachowuje, jaka jest jego pozycja społeczna, jak się ubiera. Krótko mówiąc, obserwujemy najczęściej *personę*, maskę, jaką człowiek przybiera, nie przedzieramy się przez powierzchnię i nie zrywamy maski, nie poznajemy ukrywającej się pod nią *osoby*. Moglibyśmy to zrobić jedynie przy pełnej koncentracji. Lecz wydaje się, iż boimy się poznać kogokolwiek w pełni - łącznie z nami samymi. Postrzeganie indywidualności przeszkadza w gładkim, bezkonfliktowym przebiegu procesu. Skoncentrowanie obserwacji na jednej osobie zmusza nas do przeżywania współczucia, troski albo - do przeżywania odrazy i niechęci, a wszystko to nie sprzyja gładkiemu funkcjonowaniu cybernetycznego społeczeństwa. Chcemy dystansu i chcemy wiedzieć o innym tylko tyle, ile jest potrzebne do wspólnego życia, do współpracy, do poczucia bezpieczeństwa.

A zatem, potrzebna jest nam wiedza powierzchowna, natomiast wiedza płynąca z

koncentracji jest niepokojąca.

Istnieją jeszcze inne pomocne formy koncentracji, jak np. pewne sporty (tenis, wspinaczka górską albo gra w szachy), czy też może gra na jakimś instrumencie, malarstwo lub rzeźbienie. Wszystkie te czynności można wykonywać w sposób skoncentrowany lub nieskoncentrowany. Początkowo są wykonywane w formie nieskoncentrowanej i wtedy do nauki koncentracji niczego nie wnoszą. Ilekroć zaś robi się je w skoncentrowaniu, tylekroć różny okazuje się ich psychiczny efekt. Ale nawet nie wykonując żadnej z tych rzeczy, można nieustannie żyć w stanie koncentracji. Jak później zobaczymy, w buddyzmie pojęcie dbałości znaczy dokładnie taki sposób istnienia, w którym człowiek jest w pełni skoncentrowany na wszystkim, co robi w każdym dowolnym momencie, czy będzie to sianie ziarna, sprzątanie pokoju, czy jedzenie. Lub jak wyraził to mistrz zen: "kiedy śpię - śpię, kiedy jem - jem...".



Rozdział 10: O medytacji

Od praktyki koncentracji prowadzi bezpośrednia droga do jednego z podstawowych przygotowań do sztuki życia, mianowicie do medytacji.

Na początku trzeba dokonać rozróżnienia pomiędzy dwoma odmiennymi rodzajami medytacji - stanu a i b. Stan a jest to stan samoindukowanego nieznacznego transu przy zastosowaniu technik autosugestii, co może prowadzić do psychicznej i fizycznej relaksacji a także sprawia, że praktykujący czuje się wypoczęty psychicznie, odprężony i bardziej energiczny. Przykładem takiej metody jest opracowany przez profesora I. H. Schultza z Berlina "trening autogenny". Stosuje go wiele tysięcy ludzi i często z bardzo dobrym rezultatem ¹. Schultz nigdy nie twierdził, że metoda ta jest czymkolwiek więcej niż psychiczną relaksacją. Ponieważ jest to metoda, którą winno się praktykować samodzielnie, nie jest więc metodą całkiem pasywną i nie uzależnia nas od osoby nauczyciela.

W kontraście do autosugestywnych form medytacji (a), sytuują się te metody (b), których głównym celem jest osiągnięcie wyższego stopnia wyłączenia się, pozbycia się chciwości i iluzji, krótko mówiąc - osiągnięcie wyższego stopnia istnienia. W **Medytacjach buddyjskich** odkryłem prostą, niezafałszowaną i niesugestywną formę medytacji, której zadaniem jest przeniesienie się bliżej celu, jaki stawia buddyzm: zaniechania chciwości, nienawiści i ignorancji. Na szczęście dysponujemy wspaniałym opisem buddyjskiej medytacji danym przez Nyanaponika Mahathera ², który polecam każdemu, kto jest poważnie zainteresowany uczeniem się metody medytacji.

Następujący fragment powinien wskazać, co czytelnik może znaleźć w książce. Celem medytacji buddyzmu jest osiągnięcie **maksimum** świadomości różnych fizycznych i psychicznych procesów. Autor stwierdza że:

Systematyczne kultywowanie należytej Troskliwości, jak tego nauczał Budda w swoim dyskursie na temat Satipatthana ³, ciągle stanowi najprostszą i najbardziej bezpośrednią, najwszechstronniejszą oraz najskuteczniejszą metodę ćwiczenia, a także rozwijania umysłu zarówno do rozwiązywania codziennych zadań i problemów, jak i jego przygotowania do celu najwyższego: trwałego uwolnienia się umysłu od chciwości, nienawiści i oszustwa.

*Nauki Buddy oferują wielką różnorodność metod psychicznego treningu oraz tematów medytacji, odpowiadających różnorodnym potrzebom jednostki, jej temperamentowi i uzdolnieniom. Jednakże wszystkie te metody ostatecznie zbiegają się w jednej Drodze Troskliwości, którą sam Mistrz nazywa Jedyną Drogą (lub Wyłączną Drogą, **ekayano maggo**). Drogę Troskliwości można zatem zasadnie nazwać "sercem buddyjskiej medytacji" lub nawet "sercem całej doktryny" (**dhamma-hadaya**). To wielkie serce jest w istocie centrum krwioobiegu pulsującego w całym ciele doktryny (**dhamma-kaya**) [...]*

Ta starodawna Droga Troskliwości jest dzisiaj praktykowana tak, jak była praktykowana 2500 lat temu. Można ją praktykować w krajach Zachodu i Wschodu, zarówno wśród zgiełku życia, jak i w spokoju mnisiej celi. [...]

Należyta Troskliwość jest w istocie rzeczą niezbędną podstawą Należytego Życia i Należytego Myślenia - wszędzie, w każdym czasie i dla każdego. Stanowi żywotne przesłanie dla wszystkich ludzi; nie tylko dla zdeklarowanych wyznawców Buddy i jego Doktryny (Dhamma), ale również dla wszystkich dążących do opanowania umysłu, którym tak ciężko kierować, i gorąco pragnących rozwinąć ukryte zdolności do zwiększania swojej siły i swojego szczęścia ⁴.

Troskliwość praktykowana jest nie tylko w ćwiczeniach medytacji, których centralnym obszarem jest uświadomienie oddychania, lecz tak samo może być stosowana w każdym momencie codziennego życia. Znaczy to, że niczego nie robi się w sposób roztargniony, ale z pełną koncentracją, że wykonujemy rzeczy w ten sposób, iż życie staje się przeniknięte pełnią świadomości. "Troskliwość obejmuje całego człowieka i obszar całego jego doświadczenia" ⁵ mówi Nyanaponika. Rozciąga się na każdą sferę istnienia: na **stan umysłu** i na **treść umysłu**. Każda rzecz, jeżeli jest wykonana z troskliwością, jest jasna, wyraźna, realna, a więc nie automatyczna, nie mechaniczna, nie rozproszona. Człowiek, który osiągnął stan pełnej troskliwości, jest w pełni obudzony, świadomy rzeczywistości w całej jej głębi i konkretności; jest skoncentrowany a nie rozproszony.

Pierwszym ćwiczeniem prowadzącym do wzrostu troskliwości jest **oddychanie**. Jest to, jak podkreśla autor, "ćwiczenie stanu troskliwości, a nie proste ćwiczenie oddychania". Mówi też:

W przypadku buddyjskich praktyk nie występuje coś takiego jak "powstrzymywanie" oddechu lub jakkolwiek ingerencja w ten proces. Ma miejsce wyłącznie spokojna "naga obserwacja" jego naturalnego przepływu, której towarzyszy mocna i stała, ale zarazem swobodna oraz "prężna", tj. pozbawiona jakiegokolwiek napięcia i sztywności, uwaga. Mimo że długość lub krótkość oddechu jest zauważalna, nie jest on w sposób umyślny regulowany. Jednakże, poprzez regularne praktykowanie, w sposób naturalny dochodzi do głosu jego uspokajający, wyrównujący i pogłębiający charakter. A uspokojenie i pogłębienie rytmu oddechu prowadzi z konieczności do uspokojenia i pogłębienia całościowego rytmu życia. W ten sposób Troska o Oddech staje się ważnym czynnikiem fizycznego i psychicznego zdrowia, wszakże w stosunku do całościowej praktyki buddyzmu - ubocznym ⁶.

W klasycznej medytacji buddyjskiej, opisanej przez Nyanaponika, zaraz po trosce o oddech, pod względem ważności idą postawa ciała, pełne zrozumienie wszystkich funkcji ciała, następnie wyraźna świadomość własnych uczuć, stanu własnego umysłu (wiedzy) oraz treści psychicznych.

Nie jest rzeczą możliwą w tej krótkiej pracy dać wystarczająco jasny i szczegółowy opis medytacji buddyjskiej, praktykowanej przez szkołę Terawady, do której należy również Nyanaponika Mahathera. Każdemu, kto poważnie interesuje się uprawianiem medytacji poszerzającej świadomość, gorąco polecam studiowanie pracy: **The Heart of Buddhist Meditation**. Chciałbym jednak do tego zalecenia dodać jedno zastrzeżenie, chociaż sam autor wspomniał, że jego metoda przeznaczona jest "nie tylko dla zdeklarowanych wyznawców Buddy". Autor jest wykształconym buddyjskim mnichem i prezentuje

doktrynę buddyzmu w jej tradycyjnej postaci. Dla wielu ludzi, a w ich gronie i dla mnie, dla tych, którzy nie zgadzają się z niektórymi elementami doktryny buddyzmu, na przykład takimi jak pogląd o reinkarnacji i negującymi życie tendencjami w buddyzmie Hinayana albo z technikami służącymi wyrobieniu w nas przekonania o bezsensie i daremności naszego pożądanego poprzez wyobrażanie sobie zawartości martwego ciała - trudno byłoby uprawiać medytację dokładnie w taki sposób, w jaki zalecał to czynić autor. Niemniej jednak wydaje mi się, że nawet pomijając wspomniane odłamy doktryn, istnieją dwie rdzenne doktryny do przyjęcia dla wielu, którzy tak jak ja, nie będąc buddystami, pozostają jednak pod silnym wrażeniem zasadniczego nurtu nauki Buddy. Mam tutaj przede wszystkim na uwadze całą tę doktrynę, której celem jest przezwyciężenie chciwości, nienawiści i ignorancji. Pod tym względem buddyzm nie różni się zasadniczo od żydowskich i chrześcijańskich norm etycznych. Ważniejszym i odmiennym od żydowskiej i chrześcijańskiej tradycji jest inny element w myśli buddyjskiej: jest nim żądanie optymalnego uświadomienia wewnętrznych i zewnętrznych procesów. Buddyzm, będąc ruchem rewolucyjnym skierowanym przeciwko hinduskiej ortodoksji a zarazem doktryną dotkliwie prześladowaną przez stulecia za swój ateizm, charakteryzował się takim stopniem racjonalnej i krytycznej myśli, jakiej nie było w religiach Wschodu. Istotą jego nauk jest teza, że poprzez pełne uświadomienie rzeczywistości, można zwalczyć w sobie zachłanność oraz nienawiść i w końcu uwolnić się od cierpienia. Jest to filozoficzno-antropologiczny system, który poprzez analizowanie obserwowalnych danych z życia człowieka, buduje dla niego świat życiowych norm.

Sam Nyanaponika Mahathera przedstawił swój pogląd w sposób przejrzysty. Postawę troskliwości charakteryzuje on jako "budowanie coraz to jaśniejszej i intensywniejszej świadomości oraz tworzenie takiego obrazu rzeczywistości, który w stopniu maksymalnym pozbawiony jest jakichkolwiek zafałszowań" ⁷. O medytacji mówi jako o drodze prowadzącej do "naturalnego, bliskiego i bardziej przyjacielskiego kontaktu z «podświadomością»" ⁸. "W ten sposób - pisze on - podświadomość stanie się bardziej wyartykułowana i bardziej poddająca się kontroli, to znaczy, że łatwiej ją będzie skoordynować z zarządzającą funkcją świadomego umysłu i uczynić ją bardziej pomocną, a wyłaniające się z podświadomości w sposób nieprzewidywalny i oporny zaufanie do siebie samego - uzyska solidniejszą podstawę" ⁹.

Kończy on swój opis praktykowania troskliwości, podkreślając najważniejszy element myśli buddyjskiej, mianowicie akcent, jaki się w buddyzmie kładzie na niezależność i wolność. Píše on:

*Rozwijana w duchu ufności do siebie **Satipatthana** [troskliwość] nie wymaga żadnych wyszukanych technik ani zewnętrznych narzędzi. Materiałem roboczym jest tutaj codzienne życie. Nie ma to nic wspólnego z egzotycznymi kultami ani rytuałami, ani z przechodzeniem stopni "inicjacji", czy dostępem do "ezoterycznej wiedzy" w jakikolwiek inny sposób niż poprzez samooswiecenie ¹⁰.*

Jak już wiemy, istotą buddyjskich medytacji jest osiągnięcie optimum świadomości rzeczywistości, a konkretnie świadomości ludzkiego ciała i umysłu. Nawet u kogoś poddającego się metodzie buddyjskiej medytacji w jej tradycyjnej formie pojawia się pytanie, czy formy tej nie można by poszerzyć przez dodanie nowych wymiarów świadomości, które w tradycyjnej metodzie są tylko sugerowane. Wydaje mi się, że rzeczywiście można by znaleźć dwie takie rozbudowane formy medytacji buddyjskiej, chociaż mogą być one praktykowane owocnie również bez żadnego związku z medytacją buddyjską lub w związku z innymi rodzajami medytacji, czy po prostu ze zwykłym wyciszającym treningiem.

Jeżeli chodzi o metody prowadzące do większej świadomości ciała, to wymieniliśmy je już wcześniej. Mam tu na myśli "świadomość sensoryczną", "sztukę poruszania się" oraz Tai Chi Chuan.

Innym aspektem buddyjskich medytacji jest "coraz to większa jasność oraz intensywność

świadomości i tworzenie takiego obrazu rzeczywistości, który jest pozbawiony w stopniu maksymalnym jakichkolwiek zafałszowań"¹¹. Sam Nyanaponika Mahathera wspomina o "bardziej przyjacielskim kontakcie z nieświadomością" - był rzeczywiście tylko o jeden krok od wysunięcia sugestii, iż **metoda psychoanalityczna**, której celem było dokonywanie wglądu w nieświadome aspekty ludzkiego umysłu, może być ważnym dodatkiem do buddyjskiej medytacji. Nyanaponika, któremu jestem głęboko wdzięczny za gruntowne i cierpliwe wyjaśnianie buddyjskich medytacji i buddyjskiej doktryny, przyznał, że ten typ psychoanalitycznych poszukiwań, mógłby stać się ważnym dodatkiem do medytacji buddyjskich. Ale raz jeszcze chcę podkreślić, że metoda psychoanalityczna, ujęta jako środek do uzyskania optymalnego stopnia świadomości, jest sama z siebie wartościowa i zasadna bez żadnego związku z buddyjską lub jakąkolwiek inną metodą medytacji.



Rozdział 11: Psychoanaliza i świadomość

W tym momencie ponownie nawiążemy do dyskusji na temat samoświadomości. Zakładamy, że prawdą jest, iż psychoanaliza może również pełnić funkcję "transterapeutyczną" i że jest jedną z najbardziej skutecznych metod prowadzących do wzrostu samoświadomości, a tym samym również do wyzwolenia.

Nie wszyscy zgodzą się z takim założeniem. Prawdopodobnie większość laików i profesjonalistów uważa, iż istotą psychoanalizy jest leczenie nerwic przez wnoszenie do naszej świadomości stłumionych wspomnień seksualnych przeżyć i związanych z nimi afektów. Pojęcie świadomości użyte w tej definicji jest bardzo ograniczone w porównaniu z zaprezentowanym wcześniej w niniejszej pracy. Odnosi się ono zasadniczo do uświadamiania wypartych libidynalnych sił, a jego cel również ogranicza się do celu terapeutycznego w sensie konwencjonalnym, to znaczy niesienia pomocy pacjentowi w zredukowaniu jego indywidualnego "ekstra-cierpienia" do ogólnego, społecznie akceptowanego poziomu cierpienia.

Uważam, iż ta ograniczona koncepcja psychoanalizy nie odda sprawiedliwie prawdziwej głębi i rozmiarów odkryć Freuda. Dla uzasadnienia takiego sądu można powołać na świadka samego Freuda. W latach dwudziestych XX w. Freud zmienił swoją teorię akcentującą, jak dotąd, decydującą rolę konfliktu pomiędzy libido i ego na teorię o decydującej roli konfliktu między dwoma biologicznie zakorzenionymi instynktami: instynktem życia i instynktem śmierci. I rzeczywiście porzucił już teorię libido, mimo że próbował pogodzić starą i nową teorię¹. W dodatku, kiedy Freud określał, co uważa za istotę teorii psychoanalitycznej, to wymieniał stłumienie, opór oraz przeniesienie, a nie teorię libido ani nawet nie kompleks Edypa.

Aby uznać ten fakt, że to, co **wyduje się** centralnym pojęciem psychoanalizy - teoria **libido** - może w rzeczywistości nie być najważniejszym odkryciem Freuda, ani nawet odkryciem prawdziwym, musimy rozważyć zjawisko ogólniejszej natury. Każdy twórczy myśliciel może myśleć jedynie w kategoriach wzorców myślowych i kategorii danej kultury. Często jego najbardziej oryginalna myśl nie daje się "wyrazić" i dlatego musi ją formułować, zniekształcając (zawężając) swoje odkrycia, aby stały się wyrażalne. Oryginalna myśl musi być początkowo wyrażona w błędnej formie, zanim rozwój myśli, oparty na rozwoju społeczeństwa, pozwoli, aby stare sformułowania mogły być uwolnione od krępujących je starych błędów i nabrały znaczenia nawet większego, niż wiązał z nimi początkowo autor.

Freud, którego myśli głęboko były przesiąknięte filozofią burżuazyjnego materializmu, nie mógł sobie wyobrazić, że siły psychiczne mogą motywować ludzkie działania, jeśli nie były to siły występujące łącznie z siłami fizjologicznymi. Energia seksualna była dla niego

jedyną siłą, która łączyła w sobie obydwie te cechy.

Dlatego pogląd Freuda - odnoszący się do konfliktu pomiędzy *libido* i *ego*, głównego jego zdaniem konfliktu w człowieku - stał się w jego teorii koniecznym założeniem, które pozwoliło wyrazić swoje fundamentalne odkrycie w "wyrażalnych" terminach. Po uwolnieniu z kajdan teorii *libido*, istotę psychoanalizy można zdefiniować jako odkrycie znaczenia konfliktowych *tendencji w człowieku*: siły oporu w jego walce przeciwko uświadomieniu tych konfliktów, racjonalizacji, które starają się udawać, iż taki konflikt nie istnieje, z wyzwającego efektu, jaki niesie uświadomienie konfliktu, oraz z patogenicznej roli konfliktów nierozwiązanych.

Freud nie tylko odkrył te ogólne zasady, ale również jako pierwszy opracował metody konkretnych badań nad stłumionymi treściami występującymi w snach, różnych symptomach oraz w codziennym zachowaniu. Konflikty pomiędzy popędem seksualnym a sferą *ego* i *superego* stanowią tylko małą część konfliktów konstytutywnych dla ludzkiej egzystencji. Znajdują one bądź to szczęśliwe, produktywne rozwiązanie, bądź też człowiek ponosi przy ich rozwiązywaniu bolesną porażkę.

Historyczne znaczenie Freuda nie dotyczy głównie odkrycia skutków stłumionych dążeń seksualnych. Był to odważny pogląd w jego czasach, ale gdyby to miało stanowić największe osiągnięcie Freuda, jego teorie nigdy nie wywarłyby tak wstrząsającego wpływu. Ten wpływ należy zawdzięczać faktowi, że obalił on konwencjonalny pogląd, że myślenie człowieka oraz jego istnienie są ze sobą identyczne: że odsłonił hipokryzję. Jego teoria była teorią krytyczną, ponieważ poddał w niej w wątpliwość całą świadomą myśl, intencje oraz cnoty i pokazał, iż bardzo często są one tylko formą oporu ukrywającego wewnętrzną rzeczywistość.

Jeżeli będziemy interpretować teorie Freuda w zarysowanym tutaj przeze mnie sensie, nietrudno będzie podążać tym tokiem i przyjąć, iż funkcja psychoanalizy wykracza poza wąskie terapeutyczne ramy, i że może stanowić metodę zdobywania wewnętrznej wolności na drodze uświadamiania stłumionych konfliktów.

* * *

Zanim przejdę do dyskusji na temat transterapeutycznej funkcji psychoanalizy, uważam za konieczne wskazać na niektóre niebezpieczeństwa płynące z psychoanalizy i ostrzec przed nimi. Mimo że istnieje wśród ludzi ogólny pęd do poddawania się psychoanalizie, ilekroć napotykają oni w życiu problemy, istnieje wiele powodów, dla których *nie należy* w ten sposób korzystać z psychoanalizy, ani traktować jej jako placówki pierwszej pomocy.

Pierwszym powodem jest to, iż jest to łatwa droga odciągająca człowieka od prób rozwiązania swoich problemów samemu. Wraz ze wspomnianymi wcześniej idealizującymi wyobrażeniami o gładkim, bezbolesnym i pozbawionym wysiłku procesie wychodzenia ze swoich problemów, istnieje również rozpowszechnione mniemanie, że życie nie powinno nieść ze sobą żadnych konfliktów, trudnych wyborów, bolesnych decyzji. Trudne sytuacje uważa się za mniej lub bardziej nienormalne, a nie za konieczną część normalnego życia. Oczywiście, maszyny nie przeżywają konfliktów, dopóki w ich konstrukcji lub funkcjonowaniu nie wystąpi jakiś defekt. Dlaczego konflikty miałyby dręczyć żywe automaty?

Cóż może być bardziej naiwnego? Tylko najbardziej powierzchowny i wyalienowany rodzaj życia nie wymaga świadomych decyzji, chociaż z reguły rodzi on mnóstwo neurotycznych i psychosomatycznych symptomów, takich jak wrzód żołądka lub nadciśnienie, jako manifestacje wewnętrznych konfliktów. Jeżeli człowiek nie stracił całkowicie zdolności do *przeżywania*, jeżeli nie stał się robotem, nie uda się mu ominąć bolesnych decyzji.

Jest tak, na przykład, w przypadku wyzwalania się syna spod władzy rodziców: proces ten może być bardzo bolesny, jeżeli odczuje on, jaki ból im zadaje dążąc do oddzielenia się. Ale byłoby z jego strony rzeczą naiwną sądzić, że z powodu bólu i trudu, jaki niesie ze sobą jego decyzja, on sam jest osobą neurotyczną i powinien być analizowany.

Innym przykładem jest rozwód. Podjęcie decyzji o rozwodzie z żoną (lub z mężem) jest jednym z najboleśniejszych kroków, jest on jednak konieczny, aby zakończyć nieustające konflikty i usunąć bardzo poważną przeszkodę na drodze swojego własnego rozwoju. W takich sytuacjach tysiące osób sądzi, iż muszą być poddane analizie, ponieważ muszą mieć jakiś "kompleks", który sprawia, iż decyzja ta jest trudna. Przynajmniej myślą tak o tym w wymiarze świadomym. W rzeczywistości kierują nimi inne motywy. Najczęściej chcą tylko odłożyć tę decyzję, dokonują racjonalizacji, że muszą najpierw poznać, poprzez poddanie się analizie, wszystkie swoje nieuświadomiane motywy. Wiele par przyznaje, iż najpierw oboje idą do analityka, zanim podejmą tę decyzję. To, że taka analiza może trwać dwa, trzy lub nawet cztery lata, nie martwi ich specjalnie. Nie przewidują nawet, że efekt może być wręcz przeciwny. Im dłużej trwa analiza, tym dłużej chroni ich ona przed podjęciem decyzji. Ale oprócz odkładania, za pomocą psychoanalizy, tej trudnej decyzji, wielu z tych ludzi żywi ponadto inne, świadome lub nieświadome, nadzieje. Niektórzy mają nadzieję, że analityk podejmie w końcu za nich decyzję albo poradzi im wprost lub poprzez przedstawioną "interpretację", co mają ze sobą zrobić. Jeżeli nawet to nie przyniesie efektu, pozostanie im następna nadzieja. Jest to nadzieja, że psychoanaliza przyniesie im wewnętrzną jasność, która pozwoli im podjąć decyzję bez trudu i bez bólu. Jeżeli obydwa oczekiwania zawiodą, to i tak mogą wyciągnąć z tego, chociaż wątpliwą, korzyść. Mogą się zmęczyć mówieniem o rozwodzie do tego stopnia, że postanowią już bez dalszego zastanawiania się: czy rozwieść się, czy pozostać razem. W tym ostatnim przypadku mają przynajmniej wspólny temat do rozmowy, który interesuje oboje: swoje własne uczucia, lęki, marzenia itp. Innymi słowy, analiza ta daje pewien materiał do wspólnego komunikowania się; ale raczej do **mówienia** o uczuciach niż o doświadczaniu różnorodnych uczuć wobec siebie nawzajem.

Do przykładów przytoczonych do tej pory moglibyśmy dodać jeszcze wiele innych. Przykład mężczyzny, który decyduje się zamienić dobrze płatną pracę na bardziej ciekawą, chociaż mniej lukratywną zajęcie; przykład wyboru dokonanego przez urzędnika państwowego, który rezygnuje z urzędu, aby nie postępować wbrew swojemu sumieniu; człowieka uczestniczącego w ruchu politycznego protestu, który robiąc to ryzykuje utratą pracy albo znalezieniem się na czarnej liście; księdza, który podejmuje decyzję mówienia prawdy zgodnej ze swoim sumieniem, ryzykując utratą święceń i tracąc w ten sposób całe materialne i psychiczne poczucie bezpieczeństwa, jakie dawała mu przynależność do Kościoła.

Wydaje się, iż ludzie o wiele rzadziej idą do psychoanalityka po pomoc w sprawie konfliktu pomiędzy wymaganiami sumienia a interesem własnym niż w związku z rodziną lub osobistymi konfliktami, takimi jak te z przypadków opisanych wcześniej. Można by podejrzewać, iż te rodzinne i osobiste konflikty są wysuwane na pierwszy plan, aby ukryć bardziej fundamentalne, dotkliwe i bolesne konflikty pomiędzy sumieniem, poczuciem integralności, autentyczności a interesem własnym. Zazwyczaj te ostatnie konflikty nie są jako takie postrzegane, lecz są szybko odsuwane od siebie jako irracjonalne, romantyczne, "dziecinne" impulsy, za którymi nie warto ani nie trzeba gonić. Jednak są to bardzo istotne konflikty w życiu każdego człowieka, o wiele ważniejsze niż kwestia, rozwodzić się czy nie rozwodzić, co najczęściej jest tylko zastąpieniem starego modelu - modelem nowszym.

Innym powodem, dla którego nie należy oddawać się w ręce psychoanalizy, jest grożące niebezpieczeństwo, że ten, który to czyni, szuka - i znajduje - w psychoanalityku nową postać ojcowską, od której staje się zależny i w ten sposób hamuje swój dalszy rozwój.

Klasyczny psychoanalityk powie, że prawdą jest coś przeciwnego, że pacjent odkrywa swoją nieświadomą zależność od ojca, przenosząc ją na analityka, i że dzięki analizie

przeniesienia likwiduje zarazem samo przeniesienie, jak również pierwotne przywiązanie do ojca. Teoretycznie jest to prawda i w praktyce również czasami się zdarza. Ale bardzo często dzieje się coś odwrotnego. Osoba analizowana może rzeczywiście przeciąć więzi z ojcem, ale pod maską tej niezależności buduje nową więź, tym razem z analitykiem. On teraz staje się autorytetem, doradcą, mądrym nauczycielem, rodzajem przyjaciela - centralną postacią w życiu. To, że zdarza się to tak często, ma między innymi uzasadnienie w pewnym niedostatku klasycznej teorii freudowskiej. Podstawowym założeniem Freuda był pogląd, że wszystkie "irracjonalne" zjawiska, takie jak potrzeba silnej władzy, wygórowana ambicja, skąpstwo, sadyzm, masochizm, miały swe korzenie w warunkach wczesnego dzieciństwa, i że wyjaśnienie tych warunków stanowi klucz do zrozumienia późniejszego rozwoju (nawet jeżeli teoretycznie przyjmował, iż konstytucyjne czynniki wywierają pewien wpływ). Według niego potrzeba silnej władzy ma swoje korzenie w faktycznej bezradności dziecka, ale kiedy takie samo przywiązanie pojawia się w relacji do psychoanalityka, wyjaśniał to "przeniesieniem", tj. przeniesieniem uczuć z jednego obiektu (ojciec) na inny obiekt (analityk). Takie przeniesienie rzeczywiście zachodzi i jest ważnym zjawiskiem psychicznym.

Ale to wyjaśnienie jest zbyt wąskie. Nie tylko dziecko jest bezsilne, dorosły również. Ta bezsilność jest zakorzeniona w warunkach ludzkiej egzystencji, w "położeniu człowieka". Świadomy wielu niebezpieczeństw, które mu zagrażają, śmierci, niepewnej przyszłości, ograniczeń swojej wiedzy, człowiek nie może przezwyciężyć uczucia bezsilności. Ta egzystencjalna bezsilność jednostki jest znacznie wzmagana przez jej bezsilność *historyczną*, która istniała we wszystkich społeczeństwach, w których elita narzucała wyzysk większości. Uczyniła ludzi dużo bardziej bezsilnymi, niż gdyby byli w stanie naturalnej demokracji, jaka istniała w najbardziej prymitywnych formach społeczeństw ludzkich ² lub jakie mogą uformować się w przyszłości, opierając się na solidarności, a nie na antagonizmach. Dlatego zarówno z powodów egzystencjalnych, jak i historycznych, człowiek usiłuje przywiązywać się do "magicznych zbawicieli", występujących pod wieloma postaciami: szamanów, księży, królów, przywódców politycznych, ojców, nauczycieli, psychoanalityków, a także wielu instytucji, takich jak Kościół czy państwo. A wszyscy ci, którzy wyzyskiwali człowieka, potem zazwyczaj oferowali siebie - na co chętnie uzyskiwali zgodę - w roli ojcujących postaci. Widocznie wolimy raczej być posłuszni ludziom, którzy rzekomo mają dobre intencje, niż przyznać się do tego, że jesteśmy posłuszni ze strachu i niemocy.

Odkryte przez Freuda zjawisko przeniesienia miało o wiele szersze implikacje, niż on sam - uwikłany w sposób myślenia swoich czasów - mógł dostrzec. Odkrywając zjawisko przeniesienia, odkrył szczególny rodzaj *jednego z najbardziej potężnych dążeń w człowieku*, dążeń do *idolatrii* (alienacji). Potrzeba ta jest silnie zakorzeniona w dwuznaczności ludzkiej egzystencji i ma na celu znalezienie odpowiedzi na niepewność życia, przekształcając człowieka, instytucję, ideę w absolut to znaczy - w idola poprzez podporządkowanie się jemu, czemu towarzyszy iluzja pewności. Trudno przecenić psychologiczne i społeczne znaczenie bałwochwalstwa w biegu historii, tego wielkiego złudzenia, które krępuje aktywność i niezależność.

Klientelą psychoanalityków są w większości liberalni członkowie klasy średniej i średniej wyższej, dla których religia przestała mieć produktywnie znaczenie, i którzy nie posiadają żarliwych przekonań politycznych. Żaden bóg, cesarz, papież, rabin czy charyzmatyczny przywódca nie jest w stanie wypełnić im pustki. Psychoanalityk staje się mieszaniną guru, naukowca, ojca, księdza czy rabina; nie żąda wykonywania trudnych zadań, jest przyjacielski, przekłada wszystkie rzeczywiste problemy życia - społeczne, ekonomiczne, polityczne, religijne, moralne, filozoficzne - na problemy psychologiczne. W ten sposób sprowadza je do statusu racjonalizacji, kazirodczych pragnień, ojcobójczych impulsów, analnych fiksacji. Świat staje się prosty, daje się wytłumaczyć, staje się możliwy do opanowania oraz wygodny, jest bowiem zredukowany do tego burżuazyjnego mikrokosmosu.

Inne niebezpieczeństwo konwencjonalnej psychoanalizy leży w tym, że pacjent często tylko udaje, że pragnie się zmienić. Jeżeli cierpi na dotkliwe symptomy, takie jak kłopoty ze spaniem, impotencję, strach przed autorytetami, niemożność nawiązania dobrych relacji z płcią przeciwną lub ogólnie czuje się nieswój, to oczywiście chce się uwolnić od tychże objawów. Któż by nie chciał? Ale jest on niechętny do przeżywania bólu i lęku, które są nieodłączne w procesie dorastania i uniezależniania się. W jaki sposób rozwiązuje więc ten dylemat? Oczekuje, że jeżeli tylko zastosuje się do "podstawowej zasady" - czyli będzie mówił wszystko bez cenzurowania, cokolwiek przyjdzie mu do głowy - zostanie wyleczony bez bólu i jakiegokolwiek wysiłku; mówiąc krótko, wierzy w "zbawienie przez mówienie". Lecz nic takiego nie istnieje. Bez wysiłku i gotowości do doświadczania bólu oraz trwogi nikt się nie rozwinie, nikt nie osiągnie niczego, co warte jest osiągnięcia.

Jeszcze jednym niebezpieczeństwem płynącym z analizy konwencjonalnej jest coś, czego moglibyśmy się najmniej spodziewać. Jest to "cerebracja" konkretnych przeżyć. Intencja Freuda była wprost przeciwna. Chciał on przebić się przez konwencjonalne, świadome procesy myślowe i dotrzeć do przeżycia surowych, nie racjonalizowanych, nielogicznych uczuć i przedstawień, ukrytych pod gładką powierzchnią codziennych myśli. Rzeczywiście znalazł je w stanach hipnotycznych, w marzeniach sennych, języku symptomów i w wielu zwykle nie dostrzeganych szczegółach zachowania. Ale podczas wieloletniego praktykowania psychoanalizy pierwotny cel zaniknął i przekształcił się w ideologię. Coraz bardziej psychoanaliza przekształca się w rodzaj historycznego badania rozwoju jednostki, które jest mocno przeciążone wyjaśnieniami i teoretycznymi konstrukcjami.

Analitik miał pewną liczbę teoretycznych założeń i używał zebranych od pacjentów skojarzeń jako materiału dokumentującego poprawność swojej teorii. Robił to w dobrej wierze, ponieważ był przekonany o prawdziwości dogmatów, sądząc, iż materiał zebrany do analizy musi być gruntowny i autentyczny tylko dlatego, że pasuje do jego teorii. W coraz większym stopniu metoda ta stawała się rodzajem **wyjaśniania**. A oto typowy przykład. Pacjentka cierpi na otyłość spowodowaną kompulsywnym nałogiem jedzenia. Analitik interpretuje jej kompulsję oraz wynikającą stąd otyłość jako wynik nieświadomego pragnienia połykania nasienia własnego ojca i chęci zajścia z nim w ciążę. Fakt, że nie posiada ona żadnych bezpośrednich wspomnień, aby miała kiedykolwiek takie myśli i fantazje, można wytłumaczyć stłumieniem tego bolesnego materiału przeżyć dziecięcych, ale na podstawie posiadanej teorii oryginał może być "odtworzony" i reszta analizy składa się głównie z dążeń analityka do wykorzystania dalszych skojarzeń i snów pacjentki do udowodnienia słuszności tej rekonstrukcji. Przyjmuje się, że kiedy pacjentka w pełni "zrozumie" znaczenie symptomów, zostanie od nich uwolniona.

Zasadniczo celem metody opartej na tego rodzaju interpretacji jest leczenie poprzez wyjaśnianie. Kluczowym pytaniem jest tutaj: "Dlaczego wykształcił się dany symptom neurotyczny?". I kiedy pacjent zachęcany jest do wytwarzania dalszych skojarzeń, angażuje się go intelektualnie w poszukiwanie źródeł swojej choroby. To, co w pierwotnym zamierzeniu miało być metodą empiryczną, zostało rzeczywiście przekształcone, chociaż bez przekształcania teorii, w badanie intelektualne. I gdyby nawet teoretyczne przesłanki były poprawne, taka metoda nie prowadziłaby do zmian, z wyjątkiem być może zmian, do których prowadzi jakakolwiek metoda oparta na sugestii. Jeżeli jakaś osoba poddana jest analizie przez dłuższy czas i mówi się jej, że taki lub inny czynnik stanowi przyczynę jej nerwicy, łatwiej będzie gotowa w to uwierzyć i porzucić symptomy choroby, ufając, że odkrycie przyczyn powoduje wyzdrowienie. Ten mechanizm jest tak częsty, że obecnie żaden naukowiec nie uzna, iż wyleczenie jakiegoś symptomu zostało spowodowane przez dane lekarstwo, jeśli pacjent nie będzie nieświadomy, czy podano mu lekarstwo, czy placebo. Dotyczy to nie tylko pacjenta, ale również lekarza, na jego bowiem diagnozę również wywierają wpływ jego własne oczekiwania ("test podwójnie nieświadomy").

Niebezpieczeństwo intelektualizacji jest tym większe dzisiaj, kiedy panująca powszechnie

alienacja od własnych rzeczywistych przeżyć emocjonalnych, prowadzi do prawie całkowitego intelektualnego podejścia człowieka do siebie samego i reszty świata,

* * *

Pomimo niebezpieczeństw właściwych konwencjonalnej praktyce psychoanalizy, muszę wyznać, że po przeszło czterdziestu latach praktyki psychoanalitycznej, jestem bardziej niż kiedykolwiek przekonany, że psychoanaliza właściwie rozumiana i praktykowana mieści w sobie olbrzymi potencjał jako środek niosący pomoc człowiekowi. Odnosi się to również do tradycyjnej domeny psychoanalizy, tj. leczenia nerwic.

Jednak nie zajmujemy się tutaj głównie psychoanalizą jako terapią nerwic, ale **nową funkcją analizy**, którą nazywam **transterapeutyczną analizą**. Może się ona rozpocząć jako analiza, ale nie kończy się wraz z wycofaniem symptomów, lecz dąży do nowych celów wykraczających poza terapię. Można ją również rozpocząć od razu z celem transterapeutycznym, kiedy nie ma znaczących psychopatologicznych problemów do rozwiązania. Najważniejsze jest, aby cele te szły dalej niż tylko do przywrócenia pacjenta do "normalności". Celu takiego nie zakładał sobie Freud jako terapeuta, chociaż nie był mu on tak obcy, jak mogłaby sądzić większość jego wyznawców. Wprawdzie w ramach praktykowanej przez niego terapii cel stanowiło przystosowanie człowieka do "normalnego" funkcjonowania (bycia zdolnym do pracy i do miłości), to jego wielka ambicja nie sytuowała się w obszarze psychoterapii, ale w stworzeniu oświeceniowego ruchu, opartego na ostatnim kroku, do jakiego prowadzi oświecenie: uświadomienia i opanowania irracjonalnych namiętności. Ambicja ta była tak silna, że Freud częściej występował jako polityczny lider zdobywający świat dla swojego "ruchu" niż jako naukowiec ³.

Transterapeutycznym celem psychoanalizy jest samo wyzwolenie człowieka poprzez optymalne rozszerzenie samoświadomości: przez osiągnięcie dobrego samopoczucia, niezależności, przez rozbudzenie zdolności do kochania, do krytycznego i pozbawionego iluzji myślenia, przez dążenie raczej do modusu bycia niż do modusu posiadania.

Transterapeutyczna ("humanistyczna") psychoanaliza poddaje rewizji niektóre z Freudowskich teorii, szczególnie teorię **libido** jako zbyt wąską podstawę do zrozumienia człowieka. Zamiast koncentrować się na seksualności i rodzinie, uważam, że specyficzne warunki ludzkiej egzystencji oraz struktura społeczeństwa mają większe podstawowe znaczenie niż rodzina, i że namiętności motywujące zachowania człowieka nie są zasadniczo instynktowne, ale stanowią "drugą naturę" człowieka, ukształtowaną na drodze wzajemnego oddziaływania egzystencjalnych i społecznych warunków.

W przeszłości czasami używałem terminu "humanistyczna" psychoanaliza, czego potem zaniechałem częściowo dlatego, że został on również przyjęty przez grupę psychologów, których poglądów nie podzielam, a chciałem umknąć wrażeniu, że zakładam nową "szkołę" psychoanalizy. Jeżeli chodzi o szkoły psychoanalizy, doświadczenie wykazało, iż są one szkodliwe dla teoretycznego rozwoju psychoanalizy i nie przyczyniają się do zwiększenia kompetencji osób w nich działających. Tak było w przypadku szkoły Freuda. Freud, jak sądzę, powstrzymywał się przed zmienianiem swojej teorii, ponieważ musiał skupiać razem swoich wyznawców za pomocą wspólnej ideologii. Gdyby zmienił niektóre teoretyczne stanowiska, pozbawiłby swoich zwolenników łączących ich dogmatów. Ponadto "szkoła" i udzielona jej aproba zawsze miały niszczący wpływ na swoich członków. Przekonanie o odpowiednim "wyświęceniu" dostarczało wielu z nich niezbędnego wsparcia moralnego, aby mogli poczuć się kompetentnymi do wykonywania zadań bez czynienia dalszych znaczących postępów w nauce. To, co słusznie odnosi się do ortodoksyjnej szkoły, jest również prawdziwe, jak wynika z moich obserwacji, wobec całej reszty. Obserwacje te doprowadziły mnie do przekonania, że formowanie się nowych szkół psychoanalitycznych nie jest pożądane oraz prowadzi jedynie do dogmatyzmu i niekompetencji ⁴.

Również techniczna procedura jest tutaj inna, bardziej aktywna, bezpośrednia, wyzywająca. Jednakże podstawowy cel jest taki sam, jak w klasycznej psychoanalizie: odkrywanie nieświadomych popędów, rozpoznanie oporu, przeniesienia, racjonalizacji oraz interpretacja snów jako "królewskiej drogi" do zrozumienia nieświadomości.

Do tego opisu powinna być dodana jeszcze jedna ocena. Osoba szukająca optymalnego wzrostu także może mieć neurotyczne symptomy i dlatego potrzebuje analizy jako terapii. Osoba, która nie jest całkowicie wyalienowana, która pozostała wrażliwa i zdolna do odczuwania, która nie zatraciła poczucia godności, która wciąż jeszcze nie jest "na sprzedaż", która ciągle potrafi cierpieć z powodu cierpienia innych, która nie osiągnęła w pełni konsumpcyjnego podejścia do konsumpcji, nie znalazła się w alienującym kręgu **modusu posiadania** - jednym słowem, osoba, która pozostała osobą i nie stała się rzeczą - taka osoba często nie może zaradzić uczuciu samotności, bezsilności, wyizolowania we współczesnym społeczeństwie. Nie może sobie sama poradzić z wątpliwościami, ze swoimi własnymi przekonaniem, a nawet ze swoim zdrowiem psychicznym. Nie może zaradzić cierpieniu, nawet jeżeli doświadcza momentów radości i poczucia jasności, do których jej "normalni" współcześni nie mają częstego dostępu. Nierzadko człowiek taki będzie częściej cierpiał na nerwicę wynikającą z sytuacji zdrowego człowieka, żyjącego w chorym społeczeństwie, niż na nerwicę bardziej konwencjonalną, w którą popada chory człowiek usiłujący adaptować się do chorego społeczeństwa. W miarę postępowania procesu analizy, tj. dorastania do większej niezależności i produktywności, jego neurotyczne symptomy ustąpią samoistnie. W ostatecznej swej wymowie wszelkie postaci nerwicy stanowią oznakę klęski we właściwym rozwiązywaniu problemów życia.



Rozdział 12: Autoanaliza

Jeżeli badanie czyjejs nieświadomości miałoby być częścią medytacji, rodzi się pytanie, czy człowiek jest w stanie przeprowadzić swoją analizę jako część swojej medytacyjnej praktyki. Niewątpliwie jest to bardzo trudne i bardziej poleca się, aby do praktykowania autoanalizy wejść poprzez analityczną pracę z kompetentnym analitykiem.

Trzeba by na początku odpowiedzieć sobie na pytanie: "Jaki analityk jest kompetentny do przeprowadzania tego typu transterapeutycznej analizy?". Jeżeli sam analityk nie miałby przed sobą tego celu, z trudem mógłby zrozumieć, czego chce i czego potrzebuje pacjent. Nie chodzi o to, że musiałby mieć już ten cel zrealizowany, ale żeby ku niemu się kierować. A ponieważ liczba analityków zmierzających do tego celu jest względnie mała, nie jest łatwo znaleźć takiego analityka. Należy tutaj przestrzegać pewnej zasady - podobnie jak przy wyborze analityka do ściśle terapeutycznych celów - należy przeprowadzić dokładny wywiad wśród ludzi, którzy go dobrze znają (pacjentów i kolegów), nie ufając wielkim nazwiskom ani robiącym wrażenie gabinetom. Trzeba być również bardzo sceptycznym wobec entuzjastycznych relacji pacjentów ubóstwiających swojego analityka. Trzeba starać się stworzyć sobie wizerunek analityka w trakcie jednej, dwóch, a nawet dziesięciu - jeżeli trzeba - rozmów kwalifikacyjnych i obserwować go tak dokładnie, jak tamten obserwowałby nas. Współpracowanie przez lata ze złym analitykiem może być równie szkodliwe jak długotrwałe małżeństwo z niewłaściwą osobą.

Jeżeli zaś chodzi o szkołę, z której wywodzi się analityk, to jej nazwa sama z siebie niewiele mówi. "Egzystencjaliści" mają rzekomo być bardziej skoncentrowani na problemach sensu istnienia, i niektórzy rzeczywiście są. Inni mało co rozumieją i po prostu używają filozoficznego żargonu zaczerpniętego z Husserla, Heideggera, czy Sartre'a jako przynęty, bez rzeczywistego wnikania w głębię osobowości pacjenta.

Jungści cieszą się opinią skoncentrowanych na duchowych i religijnych potrzebach pacjenta. Część rzeczywiście to czyni, ale wielu z nich, w swym entuzjazmie dla mitów oraz analogii, nie potrafi przeniknąć do głębszych wymiarów życia człowieka i do jego **osobowej** nieświadomości.

Neofreudyści niekoniecznie muszą budzić więcej zaufania niż inni. Nie wystarczy nie być freudystą. Niektórzy rzeczywiście podchodzą do analizy w sposób zbliżony do zarysowanego, wielu innych zaś ma raczej powierzchowne podejście, pozbawione głębi i krytycznego myślenia. Być może szkołą, która najdalej odchodzi od tej, którą opisałem powyżej, jest orientacja ortodoksyjnych freudystów, ponieważ przeszkadza im w tym teoria **libido** i jednostronny akcent, jaki kładzie na doświadczenia wczesnego dzieciństwa. Jednakże, pomijając samą doktrynę, można by prawdopodobnie wśród nich znaleźć pewne osoby, których osobiste przymioty oraz ich filozofia czyni z nich mile widzianych przewodników do pełnego uświadomienia czyjejś wewnętrznej rzeczywistości. Reasumując, sądzę, że kompetencje analityka w mniejszym stopniu zależą od szkoły, do której należy, niż od jego osobowości i zdolności do krytycznego myślenia oraz od jego osobistej filozofii.

Ścisłe związana z osobą analityka jest **metoda**, jakiej używa. Przede wszystkim nie sądzę, że nauczanie autoanalizy musi trwać bardzo długo. Generalnie, dwie godziny tygodniowo przez sześć miesięcy powinno wystarczyć. To wymaga specjalnej techniki, analityk nie powinien być pasywny. Po wysłuchaniu pacjenta przez pięć do dziesięciu godzin powinien wyrobić sobie pojęcie o strukturach jego nieświadomości i o sile jego oporu. Następnie analityk powinien mieć zdolność skonfrontowania pacjenta ze swoimi odkryciami i poddać analizie jego reakcje, a w szczególności opór. Ponadto, od samego początku powinien analizować sny pacjenta, wykorzystując je do formułowania swoich diagnoz, a potem podać ich interpretacje (jak również całą resztę) pacjentowi.

Pod koniec tego okresu pacjent powinien być wystarczająco zaznajomiony ze swoją nieświadomością i zmniejszyć opór do takiego poziomu, który pozwoli mu już na samodzielne kontynuowanie analizy, by w ten sposób rozpocząć autoanalizę na resztę swojego życia. Mówię o tym, ponieważ nie istnieją granice poznania samego siebie i wiem z własnego doświadczenia z codzienną autoanalizą, trwającą już od czterdziestu lat, że nie zdarzyło się do tej pory, bym nie odkrył czegoś nowego i nie pogłębił już posiadanej wiedzy. Jednakże czasami, szczególnie na początku autoanalizy, po wyłonieniu się jakichś niespodziewanych trudności, powrót do pracy z analitykiem może okazać się pożyteczny. Ale winno traktować się to jako ostateczność, ponieważ wznowienie więzi z analitykiem może stać się zbyt pociągające.

Wstępna analiza, czyli przygotowanie do autoanalizy, jest procedurą najbardziej pożądaną. Procedura ta jest bardzo trudna nie tylko dlatego, że nie ma zbyt wielu psychoanalityków, których własna osobowość umożliwiałaby tę pracę, ale również dlatego, że ich rutynowa praktyka nie jest nastawiona na spotkanie się z pacjentem najpierw przez sześć miesięcy, a potem tylko okazjonalnie, jeśli w ogóle będą się dalej spotykać. Ten typ pracy wymaga nie tylko szczególnego zainteresowania pacjentem, ale dość elastycznego harmonogramu wizyt. Jestem przekonany, że gdyby transterapeutyczna analiza stała się bardziej rozpowszechniona, wielu psychoanalityków wyspecjalizowałoby się w tym typie pracy lub przynajmniej połowę swojej pracy mogłoby jej poświęcić.

Ale co w przypadku, jeśli nie sposób znaleźć odpowiedniego analityka lub z wielu innych powodów nie będzie można do niego dojeżdżać, albo pozwolić sobie na niego finansowo? Czy w takich przypadkach autoanaliza jest możliwa?

Zależy to od kilku czynników. Przede wszystkim od siły woli potrzebnej do osiągnięcia celu, jakim jest wyzwolenie. Ale nawet wola jako taka może okazać się niewystarczająca, chyba że weźmiemy pod uwagę fakt, że mózg ludzki ma wrodzoną tendencję do zdrowia i dobrego samopoczucia, tj. do zagwarantowania sobie wszystkich tych warunków, które

sprzyjają wzrostowi i rozwojowi zarówno jednostki, jak i całego gatunku ludzkiego¹. Zjawisko owej samoczynnej niejako ochrony zdrowia somatycznego jest faktem dobrze znanym i wszystko, co na tym polu może zrobić medycyna, to po prostu usuwać przeszkody stojące na drodze do skuteczności tej tendencji i oczywiście ją wspierać. W rzeczywistości większość chorób ustępuje samoistnie, bez jakiegokolwiek interwencji. Odkrycie, że ta sama zasada odnosi się również do zdrowia psychicznego, może stanowić dobry początek powtórnego dostrzegania czegoś, co było dobrze znane w poprzedniej, mniej stechnicyzowanej epoce.

Niesprzyjającymi czynnikami w autoanalizie są stany poważnej patologii, które się trudno leczy nawet w przedłużonej, "zwykłej" analizie. Ponadto, niezwykle ważnym czynnikiem mogą być pewne okoliczności życia osobistego. Jeżeli, na przykład, dana osoba nie zarabia sama na swoje utrzymanie, ponieważ żyje z pieniędzy odziedziczonych po rodzicach (albo z pieniędzy żony lub męża), ma ona mniejsze szanse niż ktoś, kto jest zmuszony pracować, i w mniejszym stopniu może pozwolić sobie na izolację. Podobnie, gdy ktoś żyje w grupie, w której każdy cierpi na ten sam defekt psychiczny, wówczas szybciej będzie skłonny przyjąć wartości podzielane przez grupę jako normalne. Innym negatywnym warunkiem może być przypadek, kiedy osoba zarabia na życie w taki sposób, że jej neurotyczne cechy mają wartość pozytywną i gdzie wewnętrzna zmiana może narazić na niebezpieczeństwo dotychczasowy sposób zarabiania na życie; chodzi tutaj o artystę estradowego lub aktora, których narcyzm jest warunkiem koniecznym do odniesienia sukcesu, lub o urzędnika mogącego stracić pracę, jeżeli przestanie być dyspozycyjny. Dużą rolę odgrywają także warunki kulturalne i duchowe, w jakich żyje jednostka. Bardzo istotne, często decydujące znaczenie ma fakt, czy dana osoba ma jakikolwiek kontakt z filozoficzną, religijną lub krytyczną myślą polityczną, czy też nigdy nie wykroczyła w swych poglądach poza kulturowo przyswojone wzorce swojego środowiska i swojej klasy społecznej. I na koniec, sama inteligencja jako taka nie wydaje się decydującym czynnikiem. Czasami intelektualna błyskotliwość służy tylko wzmacnianiu oporu.



Rozdział 13: Metody autoanalizy

Aby w pełni opisać to, w jaki sposób można analizować siebie, potrzeba by całej książki. Muszę zatem ograniczyć się tutaj do zarysowania kilku prostych wskazówek.

Zanim można w ogóle autoanalizę rozpocząć, trzeba nauczyć się wyciszać, siedzieć zrelaksowanym i skoncentrowanym. Kiedy te podstawowe umiejętności zostaną osiągnięte - przynajmniej do pewnego stopnia - można postępować na wiele różnych sposobów, które oczywiście w żadnym wypadku nawzajem się nie wykluczają.

(1) Można starać się przypomnieć myśli, które nas niepokoiły, kiedy staraliśmy się wyciszyć, a potem "wyczuć do nich drogę" w ten sposób, aby stwierdzić, czy pozostają one z nami w jakimś związku i co to może być za związek. Można również rozpoczynać autopsychanalizę, obserwując niektóre pojawiające się symptomy, takie jak uczucie zmęczenia (pomimo wystarczającej ilości snu) lub przygnębienie czy złość, a następnie starać się "wyczuć po omacku", na co są one reakcją i jakie było nieświadome przeżycie "leżące" pod manifestowanym uczuciem. Specjalnie nie używam określenia "pomyśleć", ponieważ nie możemy tutaj uzyskać odpowiedzi na drodze teoretycznej myśli, bo w najlepszym wypadku dojdziemy tylko do teoretycznej spekulacji. To, co rozumiem przez "wyczuwanie po omacku", jest "smakowaniem" wyobraźnią różnych możliwych uczuć i jeżeli się to uda, pojawi się jasne przeżycie tego, co moglibyśmy odczuć jako rdzeń świadomego przeżycia - choćby stanu zmęczenia. A oto przykład. Staramy się wyobrazić

poprzednie stany takiego zmęczenia i dociec, czy później możemy uświadomić sobie ich przyczyny. Wyobraźmy sobie kilka możliwości, które mogły leżeć u podstaw tego zmęczenia, takich jak trudne zadanie, które chcieliśmy odłożyć, zamiast od razu stawić czoła trudnościom, ambiwalentne uczucie wobec przyjaciela lub kochanej osoby, doznana krytyka, która mogła zranić nasz narcyzm w takim stopniu, że wywołało to lekką depresję, spotkanie z osobą, wobec której objawiało się nieszczerą przyjaźń.

Bardziej złożonym przykładem jest następna sytuacja. Mężczyzna zakochuje się w dziewczynie. Nagle, po kilku miesiącach czuje się zmęczony, przygnębiony, apatyczny. Może wyszukiwać różnego typu racjonalizujące wyjaśnienia, takie na przykład, że w pracy mu się nie wiedzie (co rzeczywiście może być prawdą, ale i to również może być spowodowane tą samą ukrytą przyczyną, która powoduje ogólne zmęczenie), lub że go rozczarowują i przygnębiają wydarzenia polityczne. Także może się przeziębici i w ten sposób znaleźć dla siebie zadowalającą odpowiedź. Ale jeżeli jest uwrażliwiony na swoje odczucia, to mógł zaobserwować, że ostatnio miał skłonność do czepiania się swojej dziewczyny o małe rzeczy, że miał sen, w którym miała brzydką twarz i go oszukiwała.

Mógł także zauważyć, że wcześniej chciał się z nią widywać zawsze bardzo chętnie, teraz znajdował powody, dla których trzeba było odkładać zaplanowane spotkania. Te oraz wiele innych małych oznak wskazuje, że coś złego dzieje się w jego związku. Po skupieniu się na tym uczuciu nagle może mu zaświtać myśl, że niegdyś, w okresie rozkwitu erotycznego i seksualnego pociągu do niej, nie zauważył pewnych zdecydowanie negatywnych cech, a jej słodki uśmiech wydaje się mu obecnie wykalkulowany i w istocie chłodny.

Może on te zmiany prześledzić, cofając się aż do pewnego wieczoru, kiedy wszedł do pokoju i patrzył na nią, kiedy rozmawiała z innymi ludźmi, zanim jeszcze go ujrzała. W tym momencie poczuł się niemalże chory, jednak odpędził to uczucie jako neurotyczne lub irracjonalne, ale następnego dnia obudził się z uczuciem przygnębienia, które potem towarzyszyło mu przez wiele tygodni, aż do dzisiaj. Chciał stłumić tę nową świadomość oraz swoje wątpliwości, więc na scenie jego świadomego życia nadal rozgrywał się akt uczucia i admiracji. Konflikt ujawnił się jedynie w sposób pośredni, w uczuciu przytłoczenia, apatyczności i depresji, ponieważ nie mógł on już ani ciągnąć swojego miłostnego związku z radosnym i uczciwym sercem, ani go zerwać, albowiem zdążył już stłumić świadomość zaistniałej w swoich uczuciach zmiany. Gdyby jednak otworzyły mu się oczy, mógłby odzyskać poczucie realności, ujrzeć jasno, co czuje, i z rzeczywistym bólem - ale już bez depresji - zakończyć ten związek.

A oto przykład analizy innego symptomu. Kawaler po czterdziestce, ilekroć wyjdzie z domu, cierpi na obsesyjny lęk, że nie wyłączył kuchenki elektrycznej, i że wybuchnie pożar, który zniszczy cały dom, a szczególnie jego drogocenną bibliotekę. W konsekwencji odczuwa przymus powrotu do domu, ilekroć z niego wyjdzie: kompulsję, która najwyraźniej zakłóca jego normalne działania.

Łatwo można wyjaśnić genezę tego symptomu. Prawie pięć lat temu przeszedł on operację raka. Jego lekarz rzucił uwagę, że wszystko jest dobrze, pomijając możliwość pojawienia się w ciągu pięciu najbliższych lat złośliwych przerzutów, "które rozprzestrzenia się jak ogień". Mężczyzna tak przeraził się tej możliwości, iż całkowicie wyparł tę myśl ze swojej świadomości i zastąpił ją lękiem, że w domu może rozprzestrzenić się ogień. Lęk ten, chociaż również męczący, był o wiele mniej dręczący, niż lęk, który towarzyszył myśli o nawrocie raka. Kiedy stłumiona treść lęku została uświadomiona, obsesja na tle pożaru zniknęła, nie ożywiając już lęku przed rakiem, co stało się w dużym stopniu dzięki nowym okolicznościom, ponieważ minęło już prawie pięć lat od operacji i niebezpieczeństwo dalszych komplikacji znacznie się zmniejszyło.

Ten proces uświadomienia ¹ zazwyczaj niesie ze sobą uczucie ulgi, a często i radości, nawet jeżeli sama treść odkrycia nie sprawia przyjemności. Ponadto, bez względu na to, jakkolwiek byłby ten nowy element, podążanie za nim przez dalszy proces "wyczuwania",

może doprowadzić tego samego czy następnego dnia do pewnych nowych odkryć lub do nowych odgałęzień. Najważniejsze, aby nie wpaść w pułapkę rozbudowanych teoretycznie spekulacji.

(2) Inne podejście koresponduje z metodą wolnych skojarzeń. Pozwalać płynąć myślom bez jakiegokolwiek kontroli, a zarazem badawczo się im przyglądać w celu odkrycia ukrytych związków pomiędzy nimi oraz punktów oporu, przy których bezwiednie zatrzymuje się nasza myśl, zanim pewne elementy do tej pory nieuświadomiane nie ujawnią się.

(3) Kolejna metoda jest metodą autobiograficzną. Rozumiem przez nią spekulacje na temat czyjejs historii życia, poczynając od wczesnego dzieciństwa, a na projektach dotyczących czyjogoś przyszłego rozwoju kończąc. Postaraj się odtworzyć obraz znaczących wydarzeń, twoich wczesnych lęków, nadziei, rozczarowań oraz zdarzeń, które zniszczyły twoją wiarę w ludzi i w siebie samego.

Zapytaj się: "Od kogo jestem zależny?"; "Jakie są moje główne lęki?"; "Kim miałem się urodzić?"; "Jakie były rozstaje dróg, kiedy podjąłem niewłaściwą decyzję i poszedłem w złą stronę?"; "Jakie wysiłki podjąłem, aby naprawić ten błąd i powrócić na właściwą drogę?"; "Kim jestem teraz i kim mógłbym być, gdybym zawsze podejmował właściwe decyzje i unikał istotnych błędów?"; "Kim chciałem być dawno temu, kim chcę być teraz i w przyszłości?"; "Jaki jest mój obraz siebie samego?"; "Jak chciałbym być spostrzegany przez innych ludzi?"; "Na czym polegają różnice pomiędzy tymi dwoma obrazami: zarówno pomiędzy nimi, jak i tym, co odczuwam moim prawdziwym Ja?"; "Kim będę, jeżeli w dalszym ciągu będę żył tak, jak dotychczas?"; "Jakie warunki sprawiły, że nastąpił tego typu rozwój?"; "Jakie stoją przede mną alternatywy dalszego rozwoju?"; "Co muszę zrobić, aby zrealizować tę możliwość, którą wybrałem?"

Te autobiograficzne poszukiwania nie powinny zawierać abstrakcyjnych konstrukcji wyrażonych w kategoriach psychoanalitycznych teoretyzowań, ale powinny pozostawać na empirycznym poziomie "rozumienia", czucia, ze zredukowaną do minimum myślą teoretyczną.

(4) Blisko związana z metodą autobiograficzną jest metoda, która stara się odsłonić różnice istniejące pomiędzy naszymi uświadomionymi celami w życiu i tymi, których nie jesteśmy świadomi, a które jednak determinują nasze życie. U wielu ludzi istnieją dwa takie wątki: świadomy, jak gdyby "oficjalny", który jest niejako przykrywką dla wątku ukrytego determinującego nasze zachowanie. Ta różnica pomiędzy tajemnym oraz świadomym przeznaczeniem ukazana jest w wielu starogreckich dramatach, w których "ukryty wątek" jest przypisany "fatum" (*moira*). *Moira* jest wyalienowaną formą nieświadomego przeznaczenia człowieka, które istnieje w człowieku, i które determinuje jego życie. Na przykład dramat Edypa ukazuje tę różnicę z całą wyrazistością. Ukrytym przeznaczeniem Edypa jest zabicie swojego ojca i poślubienie swojej matki, jego świadomym i zamierzonym planem jest uniknięcie tej zbrodni za wszelką cenę. A jednak ukryty plan jest silniejszy: wbrew jego intencjom i bez świadomości tego, co robi, postępuje wedle tej ukrytej fabuły.

Stopień zróżnicowania pomiędzy świadomymi i nieświadomymi zamierzeniami bardzo się u ludzi różni. Na jednym krańcu sytuują się te osoby, które nie mają ukrytych zamiarów, ponieważ rozwinęły się do tego stopnia, że stały się wewnętrznie spójne i nie muszą niczego tłumić. Na drugim krańcu również może nie być ukrytych zamiarów, ponieważ osoby zidentyfikowały się ze swoim złym *Ja* w takim stopniu, że nawet nie próbują udawać, że istnieje ich "lepsz" *Ja*. Ci pierwsi nazywani są czasami "jedynymi sprawiedliwymi" albo "oświeconymi"; drudzy to ciężko chorzy ludzie, wobec których można by użyć wielu diagnostycznych etykiet, które jednakże nie przyczyniają się do lepszego ich zrozumienia. Olbrzymią większość ludzi natomiast można usytuować pomiędzy tymi biegunami, ale nawet w tej środkowej grupie można by dokonać ważnego zróżnicowania. Są w niej tacy, których świadomy los stanowi idealizację tego, do czego

rzeczywiście dążą, tak że dwa ich wątki są zasadniczo podobne. U innych, powierzchowna historia losu jest w dokładnej opozycji do tajnego wątku i służy tylko maskowaniu go po to, aby lepiej za nim podążać.

W przypadku znacznej sprzeczności między tymi dwoma wątkami pojawiają się dotkliwe konflikty, poczucie niepewności, wątpliwości i utrata energii, a w rezultacie rozwija się sporo jawnych symptomów. Jakże mogłoby być inaczej, skoro człowiek musi stale zużywać ogromu energii, aby uniknąć uświadomienia sobie wewnętrznych sprzeczności, uwolnić się od wątpliwości co do własnej tożsamości i aby wyprzeć swe niejasne poczucie braku autentyczności oraz zintegrowania. Jego alternatywą jest albo kontynuować ów stan niepokoju, albo uwolnić się od głęboko wypartych warstw wcześniejszych doświadczeń i ten drugi proces z konieczności musi wywoływać duży niepokój.

A oto kilka przykładów istnienia utajonych wątków. Pamiętam człowieka, którego dobrze znałem - ale nie przeprowadzałem jego analizy - który kiedyś opowiedział mi następujący sen:

Siedziałem przy trumnie, która służyła za stół. Podano na niej posiłek, który zjadłem. Następnie pokazano mi książkę, w której wielu znaczących ludzi złożyło swe podpisy. Zobaczyłem nazwiska Mojżesza, Arystotelesa, Kanta, Spinozy, Marksa i Freuda. Poproszono mnie, abym podpisał się jako ostatni, potem książka miała przypuszczalnie zostać zamknięta na zawsze.

Śniący był człowiekiem o niezwyklej ambicji: pomimo ogromnej wiedzy i błyskotliwości miał duże trudności z napisaniem własnej książki zawierającej idee, których by nie zaczerpnął od kogoś innego. Cechował się sadystycznym charakterem, ukrytym pod altruistycznymi i radykalnymi postawami oraz okazjonalnymi gestami niesienia pomocy innym. W pierwszej części snu widzimy słabo zawoalowane pragnienie nekrofilii - posiłek podany na trumnie wyrażał, po przetłumaczeniu na nieocenzurowany, przejrzysty tekst, pragnienie zjedzenia znajdującego się w trumnie ciała (jest to jedna z rzadkich manifestacji tego, co Freud nazwał "pracą snu", która przekłada nie akceptowane, utajone we śnie myśli, na nieszkodliwie brzmiący, "jawny" tekst snu). Druga część snu prawie wcale nie jest ocenzurowana. Ambicją śniącego jest posiadanie sławy jednego z największych myślicieli świata; jego samolubstwo jest wyrażone przez fakt, iż życzy on sobie, aby wraz z nim zakończyła się historia filozofii; żaden wielki człowiek, od którego mogłyby czerpać przyszłe pokolenia, nie powinien się już pojawić. Ten utajony wątek jedzenia ciał wielkich ludzi - żerowania na mistrzach przeszłości i dzięki tej introjekcji stawania się również mistrzem, nie był wcześniej temu człowiekowi znany, jak również był on ukryty przed tymi, którzy podziwiali go za błyskotliwość, życzliwość i prospołeczne idee.

A oto ogólny zarys innego utajonego wątku: ocalić matkę przed okrutnym ojcem i dzięki jej podziwowi stać się największym człowiekiem świata. Bądź też - zniszczyć każdą żywą istotę, aby zostać samemu i w ten sposób być wolnym od poczucia słabości oraz strachu przed innymi. I jeszcze inny: przywiązać się do kogoś bogatego i silnego; zaskarbić jego przychylność i czekać na jego śmierć w celu odziedziczenia wszystkiego, co ów człowiek posiada - dóbr materialnych, idei i prestiżu. Lub jeszcze inny: doświadczać świata jako więzienia, mając przed sobą cel zjedzenia ścian tego więzienia, jedzenie staje się w tym przypadku celem życia i oznacza wyzwolenie.

Można by dodać większą liczbę wątków, ale nie nieskończoną ich ilość. Wszystkie utajone wątki stanowią bowiem odpowiedzi na podstawowe potrzeby zakorzenione w egzystencji ludzkiej; ich ilość jest ograniczona, jako że liczba tego typu ludzkich potrzeb jest również ograniczona.

Czy oznacza to, że w rzeczywistości jesteśmy zdrajcami, kłamcami, sadystami itp. i ukrywamy to, nie ujawniając się w naszych realnych zachowaniach? Rzeczywiście, mogłoby tak być naprawdę, gdyby zdradzanie, kłamanie, torturowanie stanowiło nasze

dominujące namiętności, a nie było nimi jedynie u nielicznych tylko wśród nas. Same te osoby zresztą nie znalazłyby w sobie wystarczająco silnych impulsów, aby te swoje stłumione namiętności ujawniać.

Jednakże u wielu innych osób wyparte tendencje nie są dominujące; gdy staną się świadome, zaczynają wchodzić w konflikt z uczuciami przeciwnymi i istnieje duża szansa na to, że zostaną ewentualnie pokonane w podjętej walce. Trzeba pamiętać, iż **świadomość** jest tylko **warunkiem**, który sprawia, że ten konflikt jest ostrzejszy, ale świadomość nie rozwiązuje wcześniej wypartych dążeń poprzez sam akt uświadomienia ich sobie.

(5) Piąty sposób, to pozwolić skupić się myślom i uczuciom wokół takich celów życia, jak pokonywanie żądy, nienawiści, iluzji, strachu, chęci posiadania, narcyzmu, destruktywności, sadyzmu, masochizmu, nieuczciwości, braku autentyczności, wyobcowania, obojętności, nekrofilii, patriarchalnej dominacji mężczyzn względem kobiecej uległości - i dążyć do osiągnięcia niezależności, krytycznego myślenia, dawania, kochania. Podejście to polega na wysiłkach zmierzających do odkrywania obecności nieuświadomianych złych cech, rozpoznawania sposobów ich racjonalizacji i wchodzenia w skład całościowej struktury charakteru oraz ujawniania warunków ich rozwoju. Proces ów jest często bardzo bolesny i może rodzić wiele lęku. Żąda on, abyśmy uświadomili sobie naszą zależność, kiedy sądzymy, że kochamy i jesteśmy lojalni; abyśmy stali się świadomi swojego narcyzmu (próżności), kiedy sądzymy, że jesteśmy tylko mili i pomocni; abyśmy byli świadomi swego sadyzmu, kiedy sądzymy, że chcemy czynić innym tylko to, co jest dla nich dobre; abyśmy odkrywali, że potrafimy niszczyć, kiedy sądzymy, że to nasze poczucie sprawiedliwości żąda surowej kary; abyśmy stawali się świadomi swojego tchórzostwa, kiedy sądzymy, że zachowujemy się ostrożnie i "realistycznie"; abyśmy uświadomiali sobie swoją arogancję, kiedy sądzymy, że zachowujemy się z niezwykłą pokorą; abyśmy sobie uświadomili, że przestraszyliśmy się wolności, kiedy myślimy, że jesteśmy powodowani pragnieniem, aby nikogo nie zranić; abyśmy stali się świadomi swej obłudy, kiedy tylko myślimy, że usiłujemy nie być niegrzeczni; abyśmy odkryli, że jesteśmy zdradliwi, kiedy sądzymy, że jesteśmy wyjątkowo obiektywni. Krótko mówiąc, jak ujął to Goethe, tylko wówczas, kiedy potrafimy "wyobrazić sobie siebie jako autorów jakiegokolwiek możliwej do wyobrażenia zbrodni" i potraktujemy to poważnie, możemy być całkowicie pewni porzucenia swych masek i znaleźć się na dobrej drodze do uświadomienia sobie, kim jesteśmy.

W momencie odkrycia w swoim przyjaznym zachowaniu komponentu narcystycznego, czy też we własnej użyteczności elementu sadystycznego, szok może być tak mocny, że przez moment albo nawet przez cały dzień można poczuć się istotą całkowicie bezwartościową, o której niczego dobrego nie można stwierdzić. Jeżeli natomiast jednostka nie zostanie przez ów szok powstrzymana i będzie kontynuować analizę, być może stwierdzi, iż wstrząs ten jest tak silny właśnie z powodu stawianych sobie narcystycznych oczekiwań. Świadczy to o tym, że szok ten odgrywa również rolę oporu przed dalszą analizą, oraz że negatywne dążenia, jakie w sobie odkryliśmy, nie są w końcu jedynymi istniejącymi w nas siłami napędowymi. W tych przypadkach jednostka najprawdopodobniej ulegnie swemu oporowi i zaprzestanie analizy.

* * *

Ponieważ, jak to pokazałem wcześniej, zdolność postrzegania nie jest podzielna, autoanaliza musi również dotyczyć stawiania się świadomym istnienia innych ludzi zarówno w politycznym, jak i społecznym życiu. W rzeczywistości wiedza o innych często poprzedza wiedzę o sobie. Dziecko już we wczesnym wieku obserwuje dorosłych, chociaż z trudem jeszcze odczuwa rzeczywistość poza zewnętrzną fasadą i staje się świadome istnienia poza ukrywającą się **osobypersoną**. Jako dorośli często obserwujemy nieświadome dążenia u innych osób, zanim nauczymy się dostrzegać je u siebie samych. Musimy być świadomi owych ukrytych sektorów u innych ludzi, ponieważ to, co się dzieje w nas, ma nie tylko charakter **intrapsychiczny** i może być zrozumiane jedynie poprzez

zbadanie tego, co dzieje się tylko w "czterech kątach naszej osoby", ale jest również natury *interpersonalnej*, to znaczy stanowi specyficzną sieć relacji pomiędzy daną osobą a innymi. Jestem w stanie w pełni siebie zobaczyć o tyle, o ile jestem w stanie zobaczyć siebie w relacjach z innymi oraz ich w relacjach ze mną.

Dla jednostki nie byłoby rzeczą aż tak trudną zobaczyć siebie pozbawionego iluzji, gdyby nie była ona ciągle wystawiana na "pranie mózgu" i pozbawiana zdolności krytycznego myślenia. Poprzez nieustanne sugestie oraz wyspecjalizowane metody warunkowania jednostka jest zmuszana do myślenia i odczuwania rzeczy, których nie myślałaby ani nie odczuwała. Jeśli nie będzie potrafiła dostrzec rzeczywistego znaczenia ukrytego poza zewnętrzną formą oraz rzeczywistości pozbawionej iluzji, nie będzie mogła sobie uświadomić, kim jest, a jedynie, kim powinna być.

Cóż mogę o sobie wiedzieć, skoro nie wiem, że *Ja*, które znam, jest w dużym stopniu wytworem syntetycznym, że większość ludzi, łącznie ze mną, kłamie, nie wiedząc o tym, że słowo "obrona" najczęściej znaczy "wojna", a "obowiązek" - "służalczość", że "cnota" oznacza "posłuszeństwo", a "grzech" - "nieposłuszeństwo", że pogląd, iż rodzice instynktownie kochają swoje dzieci jest mitem; że sława rzadko opiera się na chwalebnych ludzkich cechach, a nawet niezbyt często na rzeczywistych osiągnięciach; że historia jest zniekształconym rejestrem wydarzeń, ponieważ została spisana przez zwycięzców; że przesadna skromność nie jest koniecznym dowodem braku próżności; że miłość jest czymś zupełnie przeciwnym pożądaniu i chciwości; że każdy stara się zracjonalizować swoje złe intencje i działania oraz sprawić, by wydawały się szlachetne i korzystne; iż dążenie do władzy oznacza prześladowanie prawdy, sprawiedliwości i miłości; że obecne przemysłowe społeczeństwo skoncentrowane jest wokół zasady egoizmu, posiadania i konsumpcji, a nie, jak głosi, wokół miłości i szacunku dla życia. Jeżeli nie będę w stanie zanalizować nieświadomych aspektów społeczeństwa, w którym żyję, nie będę w stanie wiedzieć, kim jestem, ponieważ nie wiem, która część mnie *nie jest* mną.

* * *

W następnych wywodach chcę poczynić kilka ogólnych uwag o metodach autoanalizy.

Niezmiennie istotne jest, aby medytację i koncentrację ćwiczyć regularnie, nie tylko wówczas, "kiedy się jest w nastroju". Ktoś, kto tłumaczy się brakiem czasu, mówi po prostu, że nie traktuje tego poważnie. Jeżeli nie ma czasu, może go znaleźć, a sprawa wagi autoanalizy jest tak oczywista, że niepotrzebne jest wyjaśnienie, jak ten czas należy zorganizować. Powinienem dodać, że nie mam zamiaru sugerować, iż autoanaliza winna stać się rytuałem, który nie dopuszcza żadnego wyjątku. Istnieją oczywiście okoliczności, kiedy jest praktycznie rzeczą niemożliwą ją przeprowadzić, ale generalnie każdy powinien sobie z tymi trudnościami bez wysiłku poradzić. Ogólnie biorąc, proces autoanalizy nie powinien mieć charakteru wymuszonej pracy, wykonywanej w ponurej atmosferze obowiązku i dodatkowo pod przymusem osiągnięcia określonego celu. Pomijając zupełnie problem rezultatu, proces ten sam w sobie powinien być zajęciem wyzwalającym, a więc radosnym, nawet jeżeli pomieszczone są z nim elementy cierpienia, bólu, niepokoju i rozczarowania.

Dla kogoś, kto nie potrafi współodczuwać pasji wspinaczki górskiej, jawi się ona jako móżół i trud, a niektórzy uważają nawet (spotkałem się z tym w psychoanalitycznej interpretacji wspinaczki górskiej), że tylko masochista może dobrowolnie poddać się takim przykrościom. Alpinista nie neguje ponoszonego trudu i przeżywanego napięcia, jednak one również stanowią część jego radości i nie chciałby się tego pozbyć. "Wysiłek" wysiłkowi nierówny; również "ból" są różne. Ból płynący z pracy jest różny od bólu, jaki niesie ze sobą choroba. Ważny jest całościowy kontekst, w jakim dokonuje się trud czy odczuwany jest ból, bo właśnie kontekst nadaje im specyficzną jakość. Jest to problem trudny poniekąd do uchwycenia, ponieważ w naszej zachodniej tradycji obowiązek i cnota są przykrymi tyranami; w zasadzie dowodem na to, że człowiek działa dobrze, jest

towarzysząca jego działaniom nieprzyjemność, a dowodem na rzecz odwrotną - odczuwana przyjemność. Wschodnia tradycja jest całkowicie inna i o wiele pod tym względem bogatsza. Omija ona polaryzację stanowisk pomiędzy surową, sztywną dyscypliną a leniwym, niedbałym "komfortem". Zmierza ona do stanu harmonii, którą równocześnie cechuje duży stopień uporządkowania i "zdyscyplinowania" (w sensie autonomicznym), żywości, elastyczności oraz radości.

Zarówno w autoanalizie, jak i w analizie *a deux*, występuje pewna trudność, której musimy być świadomi od samego początku - dotyczy ona skutków werbalizacji.

Zakładając, że budzę się rano i widzę błękitne niebo i świecące słońce, oraz jestem całkowicie świadomy tej scenerii, która mnie uszczęśliwia i ożywia, to w moim przeżyciu występuje świadomość nieba i mojej na nie reakcji, a nie słowa przychodzące mi na myśl, takie jak: "Jaki to piękny, słoneczny dzień". Ilekroć jednak sformułuję taki sąd i zacznę *myśleć* tymi słowami o otaczającej mnie scenerii, moje przeżycie straci nieco na swej intensywności. Kiedy zamiast tego, do umysłu mego dociera melodia, wyrażająca radość, albo obraz, który wyraża ten sam nastrój, wówczas nic z przeżycia nie zostaje stracone.

Granica pomiędzy świadomością odczucia i wyrażeniem uczucia w słowach jest bardzo płynna. Istnieje przeżycie całkowicie nie zwербalizowane i sytuujące się bardzo blisko niego przeżycie, dla którego słowo jawi się jako naczynie, które "zawiera" uczucie, a mimo to go nie zawiera, ponieważ uczucie nieustannie płynie i przelewa się przez brzeg naczynia. To słowo-naczynie bardziej przypomina nutę w muzycznej partyturze, która jest tylko symbolem dźwięku, a nie samym dźwiękiem. Ale uczucie może być mocniej związane ze słowem; kiedy słowo jest ciągle jeszcze "żywym słowem", nie wyrządzi zbyt dużo krzywdy uczuciu. Jednak w momencie, kiedy słowo zostaje odłączone od uczucia, tj. również od wymawiającej je osoby, traci swoją realność, stając się jedynie kombinacją dźwięków. Wielu ludzi doświadczyło takiej przemiany. Byli świadomi silnego, pięknego lub przerażającego przeżycia. Dzień później, kiedy chcieli je sobie przypomnieć, ubierali je w słowa, wypowiadając zdanie, które bardzo dokładnie opisywało owo przeżycie, a jednak zdanie to brzmiało dla nich obco. To takie uczucie, jakby owo przeżycie było wyłącznie w ich głowach i nie miało żadnego powiązania z tym, co odczuwali wówczas, kiedy miało miejsce ². Pojawienie się takiego procesu winno nam uświadomić, że nie wszystko jest w porządku, i że właściwie zaczynamy żonglować słowami, przestając być świadomymi wewnętrznej rzeczywistości, że powinniśmy wówczas zacząć analizować nasz opór, który nakłania nas do cerebryzacji (intelektualizowania) uczuć. Tego typu myśli o uczuciach powinny być bowiem traktowane podobnie jak wszelkie inne myśli wtrącone.

Autoanalizę trzeba przeprowadzać przez 30 minut każdego ranka, i - jeśli to możliwe - w tym samym czasie oraz miejscu, unikając, jak tylko się da, zewnętrznych zakłóceń. Można to również robić na spacerze, chociaż na ulicach wielkich miast byłoby to zbyt męczące. Jednakże autoanalizę, a szczególnie ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia świadomości, winniśmy przeprowadzać, ilekroć nie jesteśmy zajęci czymkolwiek innym. Wiele jest takich sytuacji, kiedy musimy na coś czekać lub nie mamy "niczego do roboty", np. w metrze lub w samolocie. Wszystkie te sytuacje powinny być wykorzystane na ćwiczenia takiej czy innej formy medytacji, zamiast na czytanie czasopism lub marzenie na jawie. Kiedy już wyrobimy w sobie zwyczaj takiego postępowania, sytuacje, w których nie mamy "niczego do roboty", będą witane z przyjemnością, ponieważ wzbogacą nas i przyniosą radość.

Zaskakujący jest fakt, że zasady autoanalizy nie zostały przedstawione w literaturze psychoanalitycznej. Można by oczekiwać, iż autoanaliza Freuda, o której on sam wspomina w pracy poświęconej interpretacji snów, podsunie innym myśl, aby eksperymentować w tym samym kierunku. To, że tak się nie stało, można wyjaśnić faktem wyidealizowania obrazu Freuda do tego stopnia, iż wydawało się naturalne, że on sam nie mógł być analizowany przez kogoś innego; że swoje oświecenie zawdzięcza jedynie samemu sobie. Ze zwyczajnymi ludźmi sprawy mają się inaczej. Oni nie mogli

obyć się bez swego "twórcy" i sam Freud lub działający w jego imieniu "kapłani" musieli ich oświecić. Bez względu na to, jakie były powody niepodążania za przykładem Freuda, to - o ile wiem - jedynie Karen Horney wysunęła sugestię, iż autopsychoanaliza jest całkowicie możliwa ³. W przypadku, który przedstawia, zajmuje się problemem ostrej neurozy i jej wyleczeniem. Interesującym nas w tym kontekście elementem jest jej ciepła rekomendacja autoanalizy, chociaż równocześnie jasno dostrzegała związane z nią trudności.

Główny powód zaniedbań w propagowaniu leczniczych możliwości autoanalizy leży prawdopodobnie w konwencjonalnym, biurokratycznym podejściu większości analityków do swojej roli i do roli "pacjenta". Tu również, podobnie jak w medycynie ogólnej, osoba chora została przekształcona w "pacjenta" i lansowano pogląd, że do jego wyleczenia niezbędny jest profesjonalista ⁴. Samemu nie można się wyleczyć, ponieważ - by tak rzec - zburzyłoby to uświęconą, biurokratyczną różnicę pomiędzy zawodowym leczącym a niezawodowym cierpiącym. Ta biurokratyczna postawa wyrządza również dużo szkody w procesie "zwykłej analizy, w której analityk, jeżeli rzeczywiście chce uczciwie zrozumieć "pacjenta", musi sam stać się swoim własnym pacjentem i zapomnieć o tym, iż ma on być jedynym z tej dwójki "zdrowym", "normalnym" i "racjonalnym" człowiekiem.

Być może, najważniejszą przyczyną niepopularności autoanalizy jest pogląd, że jest ona bardzo trudna. W analizie *a deux* można zwrócić uwagę drugiej osobie na czynione przez nią racjonalizacje, stosowany opór, przejawiany przez nią narcyzm. W autoanalizie istnieje niebezpieczeństwo krążenia wkoło i pomijania swoich oporów oraz racjonalizacji, nie uświadamiając sobie tego, iż właśnie to się czyni. Trudno oczywiście nie zgodzić się, że autoanaliza jest trudna - ale trudna jest przecież każda inna droga do dobrego samopoczucia. Nikt bardziej zwięźle nie przedstawił tej trudności niż Spinoza w swojej *Etyce*, mówiąc:

*Jeśliby teraz droga wiodąca - jak okazałem - do tego wydawała się niezmiernie trudna, to można jednak ją odnaleźć. I zaiste musi być trudne to, co się tak rzadko znajduje. Gdyby bowiem szczęście (*salus*) było pod ręką i gdyby można je było znaleźć bez wielkiego trudu, jak mogłoby dojść do tego, że wszyscy niemal je zaniedbują? Ale wszystko, co wzniosłe, jest równie trudne, jak rzadkie ^{*}.*

Trudności te mogłyby zniechęcić, gdyby chodziło tu o osiągnięcie lub o nieosiągnięcie ostatecznego celu. Jeżeli jednak, jak wspomnieliśmy wcześniej, nie dąży się do perfekcyjności, jeżeli nie jest się zainteresowanym jakimś konkretnym punktem dojścia, lecz procesem samego podążania w odpowiednim kierunku, trudności nie są aż tak wielkie. Przede wszystkim jednak autoanaliza doprowadza do takiego wzrostu wewnętrznej jasności i dobrego samopoczucia, że niewielu, pomimo wszystkich związanych z nią trudności, chciałoby z niej zrezygnować.

Zalecając autopsychoanalizę jako owocną metodę w poszukiwaniu samowyzwolenia, chciałbym dodać, iż z rekomendacji tej nie wynika, iż jest to niezbędny krok, który każdy powinien uczynić. Do mnie ona przemawia, a ci, którym ją poleciłem, potrafili ją odpowiednio zastosować z korzyścią dla siebie. Istnieje wielu ludzi stosujących różnorodne metody koncentracji, wyciszenia i poszerzania świadomości, którzy twierdzą, że przynoszą im one korzyść. Bardzo znamienitym przykładem może być przypadek Pabla Casals, który każdy dzień rozpoczynał od zagrania jednego z wiolonczelowych koncertów Bacha. Któż mógłby wątpić, że dla niego była to najlepsza metoda samowyzwolenia.

Jednak - zalecając z takim przekonaniem i propagując metody autoanalizy - mogę żywić obawy, czy zostałem rzeczywiście dobrze zrozumiany. Nie chciałbym, aby pomiędzy czytelnika i mnie wkraść się jakiegokolwiek nieporozumienie. Proces, który opisuję, mógłby zostać błędnie odebrany jako codzienna moralistyczna rewizja sumienia, która miałaby stanowić podstawę stałego postępu moralnego i czynić nasze życie bardziej cnotliwym. Jeżeli krytyczny czytelnik stwierdzi, że jestem przeciwny etycznemu

relatywizmowi, arbitralnemu podejściu do problemu wolności - najwyższego prawa każdej jednostki do czynienia wszystkiego, czego pragnie bez względu na wartość tego - to muszę wyznać swoją winę. Wszelako odrzucam oskarżenie, jeśli mi się zarzuca, że zależy mi niezmiennie na ludzkim dążeniu do cnoty i na bojaźni przed grzechem, oraz że nie doceniam faktu, iż sam grzech stanowi często podstawę postępu.

Aby tę sprawę trochę bardziej uporządkować, trzeba jeszcze raz uświadomić sobie, że zasadniczym stanowiskiem, z którego perspektywy powyższe rozważania o autopsychoanalizie są prowadzone, jest koncepcja życia ujętego jako ciągły proces, nie zaś jako sekwencja sztywno ustalonych etapów. W grzeszeniu mieści się ziarno postępowego ruchu: w cnocie może być zawarte ziarno przyszłego rozkładu. Pewna mistyczna zasada głosi - "upadek służy przyszłemu podniesieniu"; nie jest więc złe grzeszenie, lecz szkodliwa jest stagnacja i poprzestawanie na tym, co już zostało osiągnięte.

Wciąż możliwe jest jednak pewne niezrozumienie, które w tym miejscu chcę skorygować. Wszystko to mogłoby sugerować, jakoby autoanaliza zwiększała tendencje do zajmowania się sobą, tzn. że jest ona czymś całkowicie przeciwnym w stosunku do pozbywania się swego egocentryzmu. Wprawdzie taki może być jej rezultat, ale odnosi się to tylko do autoanalizy przeprowadzonej nieprawidłowo. Autoanaliza staje się rodzajem oczyszczającego rytuału, nie z powodu nadmiernego zaabsorbowania własnym ego, lecz z powodu potrzeby uwolnienia się od egoizmu poprzez analizowanie jego przyczyn. Autoanaliza może stać się codzienną czynnością, pozwalającą tylko minimalnie troszczyć się o siebie przez resztę dnia. I wreszcie, staje się ona niezbędna, gdyż usuwa wszelkie przeszkody na drodze do pełnego życia. Nie mogę niczego więcej napisać o tym stanie, ponieważ jeszcze go nie osiągnąłem.

Na koniec tej dyskusji o psychoanalizie sędzę, że okaże się potrzebne jeszcze jedno zastrzeżenie, które można odnieść do całej psychoanalitycznej wiedzy. Jeżeli rozpoczynamy od psychologicznego zrozumienia jednego człowieka, interesuje nas jego swoistość, jego pełna indywidualność. Dopóki nie będziemy mieli obrazu danej indywidualności we wszystkich jej szczegółach, nie zaczniemy rozumieć tej konkretnej osoby. Jeżeli czyjeś zainteresowanie daną osobą będzie przesuwać się od bardziej powierzchownych do głębszych warstw, będzie to z konieczności przesunięcie od szczegółowego do uniwersalnego. To "uniwersalne" nie jest abstrakcją, nie jest również żadnym ograniczonym uniwersum, jak instynktowna natura człowieka. Jest to sama istota ludzkiej egzystencji, "kondycja człowieka" i wypływające z niej potrzeby oraz różne formy ich zaspokajania. Jest to treść nieświadomości, która jest wspólna dla wszystkich ludzi z powodu identycznego charakteru egzystencjalnej sytuacji wszystkich ludzi, a nie, jak to sobie wyobrażał Jung, z powodu jakiegoś rasowego dziedzictwa. Można wówczas postrzegać siebie oraz swoich współbratymców jako wariacje na temat "człowiek", i - być może - człowieka jako wariacji na temat "życie". Ważne jest to, co jest wspólne wszystkim ludziom, a nie to, co ich od siebie odróżnia. W procesie pełnej penetracji naszej nieświadomości odkrywamy, że różnimy się bardzo co do aspektów ilościowych, ale jesteśmy tacy sami pod względem jakości naszych dążeń. Badanie dążące w głąb tej nieświadomości jest drogą odkrywania ludzkości w sobie i w każdej innej ludzkiej istocie; odkrywanie to nie ma charakteru myśli teoretycznej, ale jest afektywnym przeżyciem.

Jednakże podkreślanie Jedności w człowieku nie może w niedialektyczny sposób prowadzić do zanegowania tego faktu, iż każdy człowiek stanowi indywidualność; że w gruncie rzeczy, każda osoba jest istotą niepowtarzalną, nieidentyczną z nikim powołanym na ten świat (z wyjątkiem - być może - identycznych bliźniąt). Tylko paradoksalne rozumowanie, jak w przypadku logiki Wschodu, pozwala na wyrażenie pełnej rzeczywistości: człowiek jest jednostką niepowtarzalną - indywidualność człowieka jest fikcyjna i nierealna. Człowiek jest "tym i tamtym" i nie jest "ani jednym. ani drugim". Paradoksalne jest, że im głębiej doświadczam swojej lub czyjejs indywidualności, tym bardziej postrzegam poprzez siebie i niego - człowieka uniwersalnego, uwolnionego ze wszystkich indywidualnych jakości; człowieka "buddyzmu zen bez rangi i tytułu".

Rozważania te prowadzą do problemu wartości oraz niebezpieczeństw indywidualizmu i do związanych z nimi - psychologicznych studiów nad jednostką. W obecnych czasach oczywiste wydaje się, że indywidualność i indywidualizm są wysoce cenionymi a także szeroko uznawanymi wartościami oraz osobistymi i kulturowymi celami. Pomimo to, wartość indywidualności nie jest jednoznaczna. Z jednej strony zawiera ona w sobie element wyzwolenia od autorytarnych struktur, które nie pozwalają na autonomiczny rozwój jednostki. Jeżeli samowiedza służy do uświadomienia sobie swego *prawdziwego* Ja i raczej rozwijania go, a nie przyjmowania Ja "obcego" i narzuconego przez autorytety - to przedstawia ona rzeczywiście wielką humanistyczną wartość. A ponieważ dzisiaj tak szeroko podkreśla się pozytywny aspekt dążenia do samowiedzy i psychologicznego poznania, nie widzę tutaj potrzeby składania dalszych pochwał wobec tych tendencji.

Z drugiej jednak strony jest sprawą niezmiernie ważną, by powiedzieć cokolwiek o negatywnej stronie kultu indywidualności i jego związku z psychologią. Jedną z przyczyn owego kultu jest oczywista: im bardziej indywidualność zanika w rzeczywistości, tym więcej pochwał znajduje ona w słowach. Przemysł, telewizja, nawyki konsumpcyjne oddają hołd indywidualności osób, którymi manipulują - w okienku kasjerki znajduje się wizytówka z jej nazwiskiem, a na jej torebce inicjały; ponadto podkreśla się ciągle indywidualną wymowę towarów, rzekome różnice pomiędzy markami samochodów, papierosów, pasty do zębów, które w gruncie rzeczy są takie same (mieszczą się tej samej klasie cen), służą celowi kreowania iluzji o indywidualnym mężczyźnie i indywidualnej kobiecie, z własnej woli wybierającej takie, a nie inne "indywidualne" produkty. Istnieje znikoma świadomość tego, że taka indywidualność jest, w najlepszym wypadku, jedną z mało istotnych różnic, ponieważ we wszystkich swoich istotnych cechach zarówno towary, jak i ludzie, utracili całą indywidualność.

Indywidualność pielęgnuje się na pokaz jak drogocenną własność. Nawet jeżeli ludzie nie posiadają kapitału, mają swoją indywidualność. Mimo że nie są indywidualistami, *posiadają* dużo indywidualności, zależy im na niej i są dumni z możliwości jej kultywowania. Ponieważ na indywidualność tę składa się wiele mało istotnych różnic, nadają oni tym małym, trywialnym odmiennościom aspekt bardzo znaczących cech.

Współczesna psychologia wywołuje i zaspokaja to zainteresowanie "indywidualnością". Ludzie myślą o swoich problemach, mówią o wszystkich drobnych detalach z historii swojego dzieciństwa, ale często to, co mówią, jest tylko gloryfikowaną plotką o nich samych i o innych, wyrażoną nie w konwencji mniej pretensjonalnej plotki w starym stylu, ale często za pomocą psychologicznych terminów i kategorii.

Utrzymując tę iluzję *indywidualności na podstawie trywialnych różnic*, funkcja współczesnej psychologii stała się jeszcze ważniejsza: ucząc ludzi, jak winni reagować pod wpływem różnych bodźców, psychologowie stali się ważnym narzędziem do manipulowania innymi oraz sobą. Behawioryzm stworzył całą naukę, która uczy sztuki manipulacji. W wielu firmach warunkiem zatrudnienia jest poddanie się przyszłych pracowników testom na inteligencję. Bardzo dużo książek uczy człowieka, jak ma się zachować, aby zaimponować ludziom wartością swojego zestawu osobowościowych cech albo wartością towaru, który sprzedaje. Będąc użyteczną pod tymi wszystkimi względami, przynajmniej jedna gałąź współczesnej psychologii stała się ważną częścią współczesnego społeczeństwa.

Mimo że ten typ psychologii jest użyteczny pod względem ekonomicznym czy jako ideologia produkująca iluzje, wyrządza on człowiekowi szkodę, ponieważ powiększa jego alienację. Jest on szalbierczy, kiedy rości sobie prawo do posiadania oparcia w ideach "samowiedzy", które Freud przypisywał humanistycznej tradycji.

Przeciwną do psychologii przystosowawczej jest psychologia radykalna, ponieważ sięga ona do samych podstaw; jest krytyczna, ponieważ wie, iż świadoma myśl to jedynie wytwór iluzji i fałszów. Jest ona "zbawcza" (*salvific*), ponieważ żywi nadzieję, iż

prawdziwa wiedza o sobie samym i o innych wyzwala człowieka oraz sprzyja jego komfortowi. Dla każdego zainteresowanego psychologicznymi badaniami konieczna jest pełna świadomość faktu, iż te dwa rodzaje psychologii niewiele więcej mają ze sobą wspólnego prócz samej nazwy, i że realizują odmienne cele.

* B. Spinoza, *Etyka*, cz. V, twierdz. XLII. PWN, Kraków 1954 (przyp. tłum.).



Rozdział 14: O kulturze posiadania

Życie ma dwa wymiary. Człowiek działa, robi, wytwarza, kreuje; mówiąc krótko - jest aktywny. Ale człowiek nie działa w próżni, nie poza swoim ciałem i nie w niematerialnym świecie; musi zmagać się z *rzeczami*. Jego działanie odnosi się do *przedmiotów*, ożywionych lub nieożywionych, które przetwarza albo tworzy.

Pierwszą rzeczą, z którą musi się uporać, jest jego własne ciało. Później musi sobie poradzić z innymi rzeczami: z drewnem na opał i na schronienie; z owocami, zwierzętami, ze zbożem na pożywienie; z bawełną i wełną na odzież. W miarę rozwoju cywilizacji zakres rzeczy, z którymi człowiek się zmagą, znacznie się poszerza. Pojawiają się: broń, domy, książki, maszyny, statki, samochody, samoloty, i człowiek jest zmuszony sobie z nimi radzić.

Jak on to robi? Produkuje je, przetwarza, używa do produkcji innych rzeczy, konsumuje je. Rzeczy same w sobie nie robią nic, z wyjątkiem tych skonstruowanych przez człowieka w taki sposób, aby same coś produkowały.

W każdej kulturze proporcje pomiędzy "przedmiotami" a "czynami" są inne. W przeciwieństwie do obfitości rzeczy, którymi otoczony jest nowoczesny człowiek, plemię prymitywnych myśliwych i zbieraczy pożywienia, na przykład, zmagą się ze względnie niewieloma rzeczami: parą narzędzi, trochę sieci i broń do polowania, prawie żadnych ubrań, trochę biżuterii i naczyń, ale żadnych stałych zabudowań. Żywność musiała być spożywana szybko, aby się nie zepsuła.

Na tle liczby rzeczy, z którymi człowiek jest związany (lub którymi jest po prostu otoczony), powinno zostać rozważone znaczenie ludzkich **poczynań**. Oczywiście człowiek odczuwa, widzi, słyszy, ponieważ jego organizm jest tak skonstruowany, że w zasadzie nie ma innego wyboru. Widzi on, że zwierzę zabija dla pożywienia, słyszy hałas, który ostrzega go o niebezpieczeństwie; słuch i wzrok służą celowi biologicznemu: celowi przeżycia. Ale człowiek słyszy nie tylko po to, aby przeżyć. Potrafi również słuchać z pobudek fantazyjnych, mówiąc językiem biologicznym, nie służącym specyficznym biologicznym celom, z wyjątkiem - być może - ogólnego celu zwiększenia życiowej energii, dobrego samopoczucia, ożywienia. Kiedy słyszy on w ten nierozumny sposób, mówimy wówczas, że słucha. Słucha śpiewu ptaków, stuku kropli deszczu, ciepłego tembru ludzkiego głosu, ekscytującego rytmu bębnów, melodii piosenki, koncertu Bacha. Słyszenie staje się również transbiologiczną - zhumanizowaną, aktywną, twórczą, "wolną" postawą - a nie wyłącznie biologiczną reakcją.

To samo dotyczy spostrzegania. Kiedy widzimy piękne ornamenty na najstarszej glinianej wazie, ruchy zwierząt i ludzi uwiecznione na ścianie jaskini sprzed 30000 lat, blask kochającej twarzy, ale również grozę zniszczenia dokonanego ludzką ręką, to wówczas dokonujemy stumilowego kroku; przejścia od biologicznej determinacji do królestwa wolności; ze "zwierzęcej" do "ludzkiej" egzystencji. To samo odnosi się do innych naszych zmysłów - smaku, dotyku, węchu. Kiedy chcę jeść, ponieważ moje ciało domaga się pożywienia, zwykłym symptomem tej potrzeby jest głód. Jeżeli natomiast ktoś chce jeść, bo smaczne pożywienie jest dla niego przyjemnością, to wówczas mówimy raczej o **apetycie**. Wyszukane jedzenie jest w takim samym stopniu produktem rozwoju kulturowego, jak są nimi muzyka lub malarstwo. Nie inaczej przedstawia się sprawa z węchaniem. (Pod względem filogenetycznym odczuwanie zapachu u zwierząt jest podstawowym zmysłem orientacji, podobnie jak u człowieka jest nim zmysł wzroku). Przyjemność czerpana z miłych zapachów, na przykład perfum, jest starym odkryciem człowieka; zaliczyć ją można do kategorii zbytku, a nie biologicznej konieczności. Mniej dostrzegalna, ale niewątpliwie obecna, jest podobna różnica w obrębie zmysłu dotyku. Przypomnę czytelnikowi choćby o ludziach, którzy dotykają innych tak, jak dotyka się ubrania, aby ocenić jego jakość, w przeciwieństwie do tych, których dotyk jest ciepły i czuły.

Różnica pomiędzy biologiczną potrzebą a instynktownym popędem (które się wzajemnie uzupełniają) z jednej strony, a swobodną radosną działalnością zmysłów z drugiej, jest łatwo rozpoznawalna w akcie seksualnym, w którym biorą udział wszystkie zmysły. Seks może być niecywilizowanym wyrazem biologicznej konieczności - to jest popędowym, zniewolonym i nieodróżnionym aktem podniecenia. Ale może także być wolną, radosną, aktywną, prawdziwą rozkoszą, nie służącą biologicznemu celowi. Różnica, o której tutaj tylko wspomnę, dotyczy dwóch rodzajów czynności; czynności biernej, popędowej oraz czynności aktywnej, produktywnej, twórczej. Obszerniej omówię ten problem dalej.

W tym miejscu chcę położyć nacisk na fakt, że chociaż obszar **rzeczy** dla prymitywnego myśliwego był niepomiaralnie mniejszy, niż jest on dla współczesnego człowieka ery cybernetyki, to obszar **ludzkiej aktywności** nie wykazuje aż tak zdecydowanej różnicy. Faktem jest, że istnieją podstawy, by sądzić nawet, że prymitywny człowiek **robił** więcej i **był** czymś więcej niż współczesny człowiek industrialny. Przyjrzyjmy się krótko tej sytuacji.

Przede wszystkim, wszystkie fizyczne prace, które trzeba było wykonać, wykonywał samodzielnie. Nie miał pracujących niewolników, kobiety nie były klasą wyzyskiwaną, nie miał on maszyn ani nawet zwierząt, które by dla niego pracowały. Polegał na sobie i tylko na sobie, jeżeli chodzi o pracę fizyczną. Ale, jak utrzymuje standardowy zarzut, odnosi się to jedynie do jego fizycznych czynności, jeżeli zaś chodzi o myślenie, obserwacje, wyobrażenia, malarstwo, spekulację filozoficzną i religijną, człowiek prehistoryczny pozostawał daleko w tyle w stosunku do człowieka ery maszynowej. Zarzut ten wydaje się uzasadniony tylko dlatego, że pozostajemy pod wpływem poglądu, iż rozwój

szkolnictwa idzie w parze ze wzrostem intelektualnej i artystycznej aktywności. Ale tak oczywiście nie jest. Nasza edukacja nie prowadzi do wzrostu myślenia ani rozwoju aktywnej wyobraźni ¹.

Dzisiejszy przeciętny człowiek bardzo mało myśli na swój własny rachunek. Zapamiętuje daty podawane mu przez szkoły i środki masowego przekazu. Praktycznie nic nie wie z zakresu, który poznałby poprzez własne obserwacje i myślenie. Nie korzysta również z rzeczy wymagających od niego wielu umiejętności lub myślenia. Jednym z urządzeń, które nie wymaga ani umiejętności, ani myślenia, jest telefon. Inny rodzaj gadżetu, samochód, wymaga początkowo nauki, ale po pewnym czasie, kiedy prowadzenie samochodu staje się rutyną, zdolności i wysiłek potrzebne są tylko w niewielkim stopniu. Nowoczesny człowiek, łącznie z warstwami wykształconymi, nie myśli wiele o religijnych, filozoficznych, a nawet politycznych problemach. On po prostu przyjmuje taki czy inny frazes oferowany mu przez polityczne lub religijne książki albo mówców. Dochodzi wtedy do wniosków nie będących wynikiem jego własnych doświadczeń czy przemyśleń, ale wybiera jakiś obiegowy pogląd, który najlepiej odwoła się do jego charakteru i klasy społecznej.

Człowiek pierwotny jest w całkowicie innej sytuacji. Jest bardzo słabo wykształcony, jeżeli edukację będziemy rozumieć w jej nowoczesnym sensie jako pewną ilość czasu spędzoną w ośrodkach edukacyjnych. Jest zmuszony bezpośrednio obserwować i uczyć się na podstawie tych obserwacji. Obserwuje pogodę, zachowanie zwierząt, zachowanie innych ludzi. Jego życie zależy od nabywania pewnych umiejętności, osiągania ich przez własne doświadczenie, a nie w "dwudziestu krótkich lekcjach". Jego życie jest nieustannym procesem uczenia się. Laughlin daje zwięzły obraz szerokiego zakresu umysłowych operacji pierwotnego myśliwego:

Mamy do dyspozycji bogatą dokumentację, aczkolwiek zadziwiająco mało systematycznych badań na poparcie tezy, że pierwotny człowiek dysponuje wyszukaną wiedzą o otaczającej go przyrodzie. Ta jego wiedza dotyczy całego makroskopijnego (widzialnego) zoologicznego świata ssaków, płazów, gadów, ptaków, ryb i owadów. Równie dobrze rozwinięta była jego wiedza odnośnie przyływów i odpływów morza, ogółu meteorologicznych zjawisk, astronomii oraz innych aspektów przyrodniczego świata, z pewnym zróżnicowaniem dla poszczególnych grup, jeżeli chodzi o bogactwo i zakres tej wiedzy oraz obszarów, na których się one koncentrowały [...] Przytoczę tylko jako przykład zakres wiedzy myśliwego, jego systemu zachowań, który miał duże znaczenie w ewolucji człowieka [...] człowiek, myśliwy, poznał zachowania zwierząt oraz ich anatomię, a pośrednio również swoją własną. Najpierw udomowił siebie, a później zrobił to ze zwierzętami i roślinami. Polowanie było w tym sensie początkiem nauki, która spowodowała, że gatunek ludzki zaczął się uczyć. (W. S. Laughlin, 1968)

Innym przykładem zniekształcenia oceny aktywności umysłowej cywilizowanego człowieka jest sztuka czytania i pisania. Współczesny człowiek wierzy, że opanowanie tej sztuki jest bezsprzecznym dowodem postępu. Podejmuje się olbrzymie wysiłki w wykorzenieniu analfabetyzmu, jak gdyby był on oznaką umysłowego defektu, a postęp rozwoju danego narodu mierzy się - pomijając liczbę samochodów - procentem ludzi, którzy potrafią czytać i pisać. Oceny tego typu nie biorą zupełnie pod uwagę faktu, że narody, wśród których sztuka czytania i pisanie stanowi monopol niewielkich grup księży i uczonych lub nie istnieje w ogóle, posiadają niezwykłą pamięć. Nowoczesnemu człowiekowi trudno jest zrozumieć, że cała literatura, taka jak teksty Wedy, teksty buddyjskie, księgi Starego Testamentu, późniejsza żydowska tradycja ustna, były wiernie przekazywane z pokolenia na pokolenie przez wiele setek lat, zanim jeszcze zostały zapisane. Nawet dzisiaj można zaobserwować wśród ludzi, na przykład u meksykańskich chłopów - że nawet jeżeli potrafią czytać i pisać, ale nie robią tego zbyt często, ich pamięć jest wyjątkowo dobra dlatego, że nic nie zapisują.

Każdy może poczynić podobną obserwację na sobie samym. Skoro tylko coś się zapisuje, człowiek przestaje się wysilać, aby to zapamiętać. Nie musimy wdrukowywać, że się tak

wyrażę, danych do swego mózgu, ponieważ zmagazynowaliśmy je na pomocniczych urządzeniach: pergaminie, papierze lub taśmie. Zdajemy sobie sprawę, że nie musimy zapamiętywać, ponieważ treść jest "bezpiecznie zdeponowana" w notatkach, które zrobiliśmy. W ten sposób nasza zdolność zapamiętywania ponosi uszczerbek z powodu braku praktyki. Można dzisiaj zaobserwować, że ludzie unikają aktywnego myślenia, nawet w małych dawkach. Na przykład sprzedawca w sklepie woli powierzyć pewne proste funkcje maszynie niż wykonać je samemu. Na tej samej zasadzie twierdzę, że człowiek pierwotny przejawiał wyższą aktywność w sztuce. Pierwotni myśliwi i zbieracze około 30000 lat temu malowali niezwykle sceny z życia zwierząt i ludzi. Dużo z nich dotrwało do naszych czasów w jaskiniach południowej Francji i północnej Hiszpanii. Te piękne malowidła są rozkoszą nawet dla współczesnego człowieka - znawcy dzieł wielkich mistrzów kilku ostatnich stuleci. Ale nawet gdybyśmy powiedzieli, że malarze z jaskiń byli geniuszami (Leonardami da Vinci i Rembrandtami ostatniej lodowcowej epoki), to trudno określić tym mianem twórców ornamentów na naczyniach i narzędziach z prehistorycznych czasów. Często mówi się, iż jaskiniowe malarstwo, jak również te ornamenty, miały praktyczne, magiczne cele, takie jak przyczynianie się do sukcesu w polowaniu, do zwalczania złych duchów itp. Ale nawet zakładając, że tak było, to niezależnie od praktycznych celów, rzeczy nie musiały być piękne. Ponadto, ornamenty garncarskie nie były wytworem tak wielu geniuszy. Fakt, że każda wioska miała swój własny styl zdobnictwa, często tylko nieznacznie różniący się od innych, dowodzi, iż ludzie ci posiadali i realizowali swe estetyczne zainteresowania.

Mówiłem do tej pory o najbardziej "prymitywnych" kulturach, pierwotnych myśliwych i pierwotnych zbieraczy; o tym, co wiemy i co możemy przypuszczać o ich kulturze, przynajmniej odkąd mamy pełną wiedzę o homo sapiens z przed mniej więcej 40-50000 lat. Robili ręcznie mało rzeczy, ale przejawiali wiele aktywności w używaniu swych zdolności myślenia, obserwowania, wyobrażania, malowania i rzeźbienia. Gdybyśmy chcieli wyrazić relacje pomiędzy "sektorem rzeczy" oraz "sektorem działania" w terminach ilościowych, można by stwierdzić, że dla najbardziej pierwotnych ludzi wynoszą one 1:100, podczas gdy proporcje dla współczesnego człowieka byłyby jak 100:1 ².

Historia prezentuje nam wiele pośrednich konfiguracji pomiędzy tamtymi dwoma biegunami. Grecki obywatel z okresu rozkwitu greckich demokracji na pewno otoczony był przez więcej rzeczy niż myśliwy, mimo to aktywnie interesował się sprawami państwa, rozwijał swój umysł i używał go w olbrzymim stopniu, był człowiekiem zaangażowanym zarówno artystycznie, jak i filozoficznie. Cóż jeszcze możemy dodać? Dramaty Sofoklesa i Ajschylosa uformowały artystyczną naturę Ateńczyka, gdy tymczasem sztuka i filmy, które ekscytują współczesnego nowojorczyka, wpłynęły na jego estetyczną i emocjonalną bierność.

Odmienny, a zarazem pod wieloma względami podobny, jest obraz życia średniowiecznego artysty. Pracę swą wykonywał z zainteresowaniem, dbałością, bez znużenia; zrobienie stołu było aktem twórczym, w którym stół był dzieckiem jego wysiłku, jego doświadczenia, umiejętności i gustu. Większość z tego, co miało być zrobione, musiał wykonać sam. Również aktywnie angażował się w wiele popularnych zajęć, takich jak śpiew, taniec i posługi dla kościoła. Wieśniak był pod względem materialnym o wiele biedniejszy. Nie był wolnym człowiekiem, ale i nie był więźniem. Praca na polu mogła nie dawać wiele satysfakcji (mówię tu szczególnie o okresie, zanim jeszcze pozycja wieśniaka nie pogorszyła się znacznie w XVI wieku), mimo to uczestniczył on i czerpał satysfakcję z bogatego kulturowo życia opartego na specyficznym folklorze. Ani on, ani rzemieślnik nie uczyli się poprzez obserwowanie wysiłku *innych*, ich zabaw czy cierpienia. Cokolwiek wypełniało ich życie, było najczęściej rezultatem ich pracy i doświadczenia. Nawet rzemieślnik, o wiele wyżej usytuowany pod względem ekonomicznym i społecznym, *nie posiadał* wiele, poza swoim domem i narzędziami, a zarabiał wystarczająco, żeby żyć zgodnie z tradycyjnymi standardami swojej klasy społecznej. Nie chciał mieć więcej, ani więcej konsumować, ponieważ jego celem nie było zdobywanie bogactwa, lecz produktywne wykorzystanie własnych zdolności i osobista

satysfakcja płynąca z realizacji celu.

Współczesny człowiek w cybernetycznym świecie otoczony jest przez tyle *rzeczy*, ile jest gwiazd na niebie. Oczywiście większość tych rzeczy wytworzył on sam. Ale czy rzeczywiście "on"? Robotnik w olbrzymiej fabryce wytwarza tylko - "co nieco" ^{*}. Oczywiście bierze udział w produkcji samochodu, łódzki, pasty do zębów, ale w zależności od rodzaju procesu przemysłowego powiela kilka stereotypowych ruchów, przytwierdza jakieś śruby, montuje silnik czy drzwi. Jedynie ostatni robotnik w całym łańcuchu ludzi widzi końcowy produkt. Inni widzą go na ulicy - nabywają i posiadają tani samochód, i widzą drogie samochody prowadzone przez innych ludzi, zamożniejszych od nich. Ale stwierdzenie, że pojedynczy robotnik wyprodukował samochód, może być sformułowane tylko w sensie abstrakcyjnym. Przede wszystkim samochód ten wyprodukowały maszyny (inne maszyny wyprodukowały maszyny do produkcji samochodów). Natomiast robotnik - nie jako człowiek, ale jako ożywione narzędzie - ma swój udział w produkcji i wykonaniu zadań, które na razie jeszcze nie mogą być wykonane przez maszyny (albo jedynie zbyt dużym kosztem). Inżynier i projektant mogą argumentować, że to oni wyprodukowali samochód, ale oczywiście nie jest to prawdą. Mogli przyczynić się swoim udziałem do produkcji, ale oni nie wyprodukowali samochodu. I w końcu, dyrektor lub menedżer będzie twierdził, że to on wyprodukował samochód; sądzi, że ponieważ to on kierował całym procesem, on więc ten samochód wyprodukował. Jednak to twierdzenie jest jeszcze bardziej wątpliwe niż pretensje inżyniera. Nie wiemy z pewnością, czy menedżer jako fizyczna jednostka był rzeczywiście dla produkcji samochodu niezbędny. Jego prawo do autorstwa może być sporne, podobnie jak pretensje generała, który upiera się, że to on zdobył twierdzę lub wygrał bitwę, kiedy jest zupełnie oczywiste, że to jego żołnierze zdobyli twierdzę lub wygrali bitwę. To oni atakowali, byli ranni lub zabici, podczas gdy on robił plany i pilnował ich właściwego wykonania. Czasami bitwę wygrywa się tylko dlatego, że dowódca przeciwnej armii okazuje się mniej zdolny niż dowódca wojsk wygrywających, i zwycięstwo zostaje odniesione dzięki błędom popełnionym przez przeciwnika. Chodzi tu o problem twórczej roli przy wykonywaniu i kierowaniu daną funkcją, którego jednak dalej nie będę rozwijał, poza stwierdzeniem, że dla menedżera samochód ze swego fizycznego przedmiotu, który opuszcza linię montażową, zamienił się w towar. Znaczący to, że samochód nie interesuje go głównie z powodu rzeczywistej wartości użytkowej, ale z powodu swojej fikcyjnej wartości użytkowej, podkreślanej przez reklamę, która тумani przyszłego nabywcę różnymi, odległymi od istoty rzeczy cechami, takimi jak seksowne dziewczyny czy "męski" wygląd samochodu. Samochód przekształcony w towar to w pewnym sensie wytwór menedżera, który zleca takie wykonanie samochodu, aby był wyposażony w przyciągające przyszłych nabywców "dochodowe" cechy.

Współczesny człowiek dochodzi do rezultatów w sferze wytwarzania rzeczy materialnych, które są obecnie większe, niż człowiek mógł kiedykolwiek osiągnąć. Ale efekty te są całkowicie niewspółmierne do fizycznego i intelektualnego wysiłku zainwestowanego w ich osiągnięcie. Prowadzenie potężnego samochodu nie wymaga ani fizycznej siły, ani szczególnej zręczności czy inteligencji. Latanie samolotem wymaga bardzo dużych umiejętności; rzucenie bomby wodorowej - względnie niedużych. Z pewnością jednak są takie czynności, które wciąż wymagają znacznych umiejętności i wysiłku - działania rzemieślników, lekarzy, naukowców, artystów, wysoko wykształconych robotników, pilotów, rybaków, ogrodników oraz innych podobnych zawodów i profesji. Jednakże te wymagające dużych umiejętności i uzdolnień czynności są coraz rzadsze, mało: ogromna większość ludzi utrzymuje się z pracy, która nie wymaga wysokiej inteligencji, wyobraźni lub jakiegokolwiek koncentracji. Fizyczne efekty (rezultaty) nie są już proporcjonalne do ludzkiego wysiłku i to *rozdzielenie pomiędzy wysiłkiem (i zdolnością) a rezultatem* stanowi jedną z najbardziej znaczących i patogennych cech współczesnego społeczeństwa, ponieważ degraduje ono wartość wysiłku i minimalizuje jego znaczenie.

Możemy zatem przejść do sformułowania pierwszego wniosku. W przeciwieństwie do powszechnie przyjmowanego poglądu współczesny człowiek jest w gruncie rzeczy istotą bardzo bezsilną w swoich relacjach ze światem. On jedynie wydaje się potężny, ponieważ

w niespotykanym stopniu opanował przyrodę. Ale dominacja ta ma całkowicie wyalienowany charakter: nie jest ona rezultatem rzeczywistych mocy człowieka, ale "megamaszyny" ³, która pozwala mu tak wiele osiągnąć, robiąc tak niewiele i tak nieprawdziwie żyjąc.

Można zatem powiedzieć, że współczesny człowiek żyje w symbiotycznej zależności od świata maszyn. Wydaje się istotą potężną, bo jest z nimi związany. Bez nich, pozbawiony ich oparcia, skazany tylko na własne zasoby, staje się bezradny niczym małe dziecko. Dlatego czci swoje maszyny. One oddają mu swoją siłę, tworzą iluzję, iż jest olbrzymem, podczas gdy bez nich byłby jedynie kaleką. Kiedy w dawnych czasach człowiek wierzył, że jego idole obdarzają go siłą, była to czysta iluzja. Projektował swoją siłę w bożka, a w zamian otrzymywał część wydanej mu mocy. Przy czczeniu maszyny sprawa ta przedstawia się w ten sam sposób. Oczywiście, Baal i Astarte byli tylko tym, co **myślał** o nich człowiek. Idole byli, jak ujął to jeden proroczy myśliciel, tylko kawałkiem drewna lub żelaza, a ich moc brała się z przeniesienia przez człowieka jego siły na nich i z odzyskiwania części tej siły. Jednakże maszyna nie jest wyłącznie nieefektywnym kawałkiem metalu: tworzy ona świat użytecznych rzeczy. Człowiek w istocie jest od nich zależny. Ale podobnie jak z innymi idolami, to on je wynalazł, zaplanował i zbudował: są one wytworem jego wyobraźni, wyobraźni technicznej, która w połączeniu z nauką była w stanie wytworzyć świat rzeczy, które są naprawdę skuteczne, ale które w końcu stały się jego władcami.

Według legendy Prometeusz przyniósł człowiekowi ogień, aby uwolnić go spod kontroli natury. Od tego momentu własnej historii człowiek uczynił się prawdziwym niewolnikiem ognia, który miał go uwolnić. Człowiek w obecnej dobie, nosząc maskę olbrzyma, stał się istotą słabą, bezradną, zależną od maszyny, którą **stworzył**. Stał się w ten sposób zależny również od przywódców, którzy są gwarantami właściwego funkcjonowania społeczeństwa, oraz popadł w zależność od dobrze funkcjonującego biznesu. Śmiertelnie przerażony możliwością utraty wszelkiej podpory, stania się "człowiekiem bez stanowiska i tytułu", został skazany na istnienie z wiecznie wiszącym nad nim pytaniem: "Kim jestem?".

Podsumowując, współczesny człowiek **posiada** wiele rzeczy i używa wielu rzeczy, ale **jest** tylko w bardzo małym stopniu. Jego uczucia i procesy myślenia uległy atrofii, jak nie używane mięśnie. Boi się on jakiegokolwiek istotnej zmiany społecznej, ponieważ wszelkie zakłócenie społecznej równowagi znaczy dla niego chaos lub śmierć - jeżeli nie śmierć fizyczną, to śmierć jego poczucia identyczności.

* Gra słów: ang: no-thing - nie-rzecz; nie coś; nothing - nic (przyp. tłum.).





Rozdział 15: O filozofii posiadania

To, co ktoś *posiada*, stanowi jego *własność*, a ponieważ każdy "posiada" swoje ciało, można argumentować, iż własność zakorzeniona jest w samym fizycznym istnieniu człowieka. Ale gdyby nawet miało to być argumentem na rzecz uniwersalnego charakteru własności, argumentacja ta nie spełni pokładanej w niej nadziei, ponieważ nie jest poprawna. Niewolnik nie posiada swego ciała; może być ono użyte, sprzedane, zniszczone wedle woli i zachcianki jego posiadacza. Niewolnik pod tym względem różni się od najbardziej wyzyskiwanego robotnika, ten ostatni nie posiada tylko energii fizycznej, ponieważ zmuszony jest ją sprzedać właścicielowi kapitału, który kupuje jego roboczą siłę. (A ponieważ w warunkach kapitalizmu nie ma on innego wyboru, musimy uznać, iż nawet posiadanie przez niego ciała stoi pod znakiem zapytania). Cóż to oznacza, że ja coś posiadam, a ktoś inny posiada prawo używania tego?

Znaleźliśmy się w ten sposób w samym centrum wielce dyskutowanego zagadnienia, wokół którego istnieje wiele zamieszania - problemu *własności*. Pełne znaczenie zjawiska własności jest trudno uchwytne z powodu wielkich emocji, jakie towarzyszyły rewolucyjnym żądaniom wobec prywatnej własności. Wielu ludzi sądziło, że ich własność prywatna - ubrania, książki, meble itp., a nawet małżonkowie, zostaną zabrane i "znacjonalizowane"¹. (Oczywiście współcześni "swingersi"² w gruncie rzeczy sami zaczęli "uspoleczniać" między sobą swoje żony, mimo wyznawanych konserwatywnych poglądów). Marks i inni socjaliści nigdy nie wysuwali tak głupiego żądania, aby uspołecnić całą prywatną i osobistą własność. Postulat ten odnosili do własności kapitału, tj. do środków produkcji, które umożliwiają ich posiadaczowi produkowanie niepożądanych pod względem społecznym rzeczy i narzucanie robotnikom swoich warunków tylko z tego powodu, iż właściciel "dał" im tę pracę.

Reagując na to socjalistyczne żądanie, profesorowie ekonomii politycznej stwierdzili, że własność jest naturalnym prawem wrodzonym naturze ludzkiej, i że istnieje tak długo, jak ludzkie społeczeństwo. Uczęszczając na liczne wykłady z historii ekonomii w 1918 i 1919 roku, wysłuchałem dwóch znakomitych profesorów, którzy z całą powagą twierdzili, iż kapitał był charakterystyczny nie tylko dla samego kapitalizmu, ale że już prymitywne plemiona używały porcelanowych muszelek jako środków wymiany, udowadniając w ten sposób, że dysponowały one kapitałem; ergo iż kapitalizm jest tak stary, jak rodzaj ludzki. Sądzę, że ten przykład sięgający do społeczeństw prymitywnych nie był, w gruncie rzeczy, dobrze dobrany. Dzisiaj dobrze wiemy, iż większość prymitywnych społeczeństw nie miała prywatnej własności, oprócz rzeczy, które służyły zaspokajaniu osobistych potrzeb, takich jak odzież, biżuteria, narzędzia, sieci, broń. W rzeczy samej, większość z klasycznych opracowań o pochodzeniu i funkcji własności prywatnej przyjęło za samo przez się zrozumiałe, że w naturze wszystkie rzeczy były wspólne (te poglądy antropologów przedstawiłem w pracy *The Anatomy of Human Oestructiveness*). Nawet Ojcowie Kościoła pośrednio zaakceptowali ten pogląd. Według nich własność była zarazem konsekwencją oraz lekarstwem społecznym na grzech chciwości, który przyszedł wraz z upadkiem człowieka; innymi słowy, własność prywatna była rezultatem *upadku*, podobnie jak były nimi męska dominacja nad kobietami oraz konflikt pomiędzy człowiekiem a naturą.

Dobrze byłoby dokonać rozróżnienia niektórych aspektów pojęcia własności, które są czasami mylone. Najpierw istnieje pogląd na własność jako absolutne prawo do przedmiotu (ożywionego lub nieożywionego), bez względu na to, czy właściciel zrobił cokolwiek w celu jego wytworzenia lub czy go odziedziczył, dostał jako dar lub spadek, czy zdobył go w drodze kradzieży. Pomijając ten ostatni przypadek, który wymaga specjalnych ustanowień zarówno pomiędzy narodami, jak i w ustawach prawnych społeczeństw obywatelskich, wielkie systemy prawne Rzymu oraz współczesnego państwa mówią o własności w takim właśnie znaczeniu. Posiadanie jest zawsze chronione przez narodowe i międzynarodowe prawo, tj. zasadniczo przez siłę, która to prawo "narzuca". Drugie ujęcie własności, popularne szczególnie w filozofii osiemnastowiecznego Oświecenia, podkreśla, że tytuł do posiadania czegoś zależy od wysiłku włożonego w jego stworzenie. Charakterystyczny jest tutaj pogląd Johna Locke'a, że jeżeli ktoś włoży swój wysiłek w coś, co w tym momencie jest własnością niczyją (*res nullius*), staje się to jego własnością. Ale akcent, jaki kładzie Locke na czyjś produktywny wkład w ustalenie stanu własności, traci dużo z pierwotnej ważności, kiedy dodaje on nowe zastrzeżenie, iż tytuł własności już ustanowiony może być dowolnie przeniesiony na innych, którzy nań nie pracowali. Najwidoczniej Locke potrzebował tego zastrzeżenia, ponieważ w przeciwnym wypadku musiałby zetknąć się z trudną konsekwencją, że robotnicy zechcieliby uznawać wytwory własnej pracy za swoją własność ².

Trzecie rozumienie własności, które wykracza poza dwa zaprezentowane wcześniej, zasadniczo prawnicze pojęcia, odwołuje się do metafizycznego i duchowego wymiaru pojęcia własności oraz wywodzi się z pojęć głoszonych przez Hegla i Marksa. Według Hegla (*Filozofia prawa*) własność była konieczna, ponieważ "człowiek musi przełożyć swoją wolność na sferę zewnętrzną, tak aby mogła ona osiągnąć swój stan idealny", ponieważ własność jest "pierwszym ucieleśnieniem wolności i jest nim w swej końcowej, rzeczywistej postaci". Mimo że określenie Hegla, przy jego powierzchownym odczytaniu, może zabrzmieć wyłącznie jako racjonalizacja uświęconego charakteru własności prywatnej, to jest ono w rzeczywistości czymś więcej, chociaż pełne zrozumienie tej kategorii wymagałoby przedstawienia filozofii Hegla, dla której nie znajdziemy tutaj miejsca. Marks przedstawił ten problem całkowicie *ad personam* i bez jakiegokolwiek filozoficznej mistyfikacji. Podobnie jak dla Hegla, własność była dla niego *eksternalizacją* woli człowieka. Ale ponieważ wytworzona wartość nie była *eksterioryzacją* środków produkcji należących do niego, lecz do właściciela tych środków, i ponieważ człowiek był wyalienowany od swojej własnej pracy, własność ta nie mogła stać się *jego* własnością. Tylko wówczas, kiedy społeczeństwo oprze swoją organizację na powszechnych, wspólnych przedsiębiorstwach, kiedy pełny rozwój jednostki będzie zależał od pełnego rozwoju wszystkich jego członków, tylko wtedy określenia "moje", "twoje" staną się niepotrzebnymi i bezsensownymi pojęciami. W społeczeństwie takim sama praca, to znaczy praca niewyalienowana³, stałaby się przyjemnością, a termin "posiadanie" - pomijając przedmioty używane przez jednostkę - stałby się niedorzeczny. Każdy otrzymywałby nie według ilości wykonanej pracy, ale według jego potrzeb. Termin "potrzeby" oznacza tu oczywiście potrzeby rzeczywiste, a nie syntetyczne, niszczące człowieka, narzucone mu przez przemysł.

Bardziej radykalny przedział istnieje pomiędzy własnością użytkową (własnością funkcjonalną) a własnością posiadaną (nie pełniącą żadnej funkcji), chociaż istnieje wiele różnych połączeń tych dwóch typów własności. W języku niemieckim, różnica pomiędzy dwoma rodzajami własności jest wyraźnie uchwytana, dzięki istnieniu dwóch różnych wyrazów - *Besitz* i *Eigentum*. Słowo *Besitz* pochodzi od słowa *sitzen* i znaczy dosłownie to, na czym się siedzi. Odnosi się do tego, nad czym ktoś pełni kontrolę, prawnie i faktycznie, ale nie jest związane z twórczym działaniem. Chociaż część *aig* stanowi niemiecki rdzeń wyrazu *haben* (*mieć*), zmienił on swoje znaczenie w trakcie kilku stuleci, tak że Mistrz Eckhart mógł przetłumaczyć je już w XII wieku jako niemiecki ekwiwalent łacińskiego wyrazu określającego *własność* (*proprietas*). Słowo "własny" [ang. *proper* (przyp. tłum.)] odpowiada niemieckiemu wyrazowi *eigen*; znaczy ono to, co w danym

człowieku jest jego własne (tak jak w przypadku "własnego imienia"). Wyrazy: *Eigentum* = *proprietas* = *własność* - odnoszą się więc do wszystkiego, co w danej osobie jest szczególnie jako w określonej jednostce: jej własne ciało, rzeczy, których codziennie używa i którym dodaje coś ze swojej indywidualności poprzez codzienne obcowanie z nimi, nawet jego meble i jego mieszkanie - wszystko to, co składa się na jego stałe środowisko.

Jest z pewnością trudną rzeczą dla człowieka żyjącego we współczesnym, cybernetycznym świecie, w którym wszystko tak szybko się dezaktualizuje (a nawet jeżeli nie zdąży, to i tak w końcu zostanie wymienione na nowe), cenić sobie osobisty charakter rzeczy codziennego użytku. Używając ich, przenosimy na nie coś z naszego życia. Nie są już one pozbawionymi życia, sterylnymi lub zmieniającymi się rzeczami. To, że tak jest naprawdę, zostało jasno zademonstrowane w zwyczajach wielu wcześniejszych kultur (oczywiście nie tylko prymitywnych) właśnie poprzez umieszczanie w grobach rzeczy stanowiących ich osobistą własność łącznie z rzeczami osobistego użytku. Ekwiwalentem tego we współczesnym społeczeństwie jest osobista wola i testament umierającego, które to zapisy mogą mieć konsekwencje wiele lat po jego śmierci. Jednak przedmioty, które zapisał, nie są jego osobistymi rzeczami, ale właśnie bezosobową własnością prywatną, którą posiada: pieniądze, ziemia, jego przywileje itp.

Możemy zatem ostatecznie przyjąć, że najbardziej fundamentalna różnica występuje pomiędzy własnością *prywatną* i własnością *publiczną*, co jest w istocie tożsame z różnicą pomiędzy własnością *funkcjonalną* i *niefunkcjonalną* (martwą).

Różnica ta jest o wiele bardziej fundamentalna niż różnica pomiędzy własnością prywatną i publiczną, ponieważ - jak wskazuje na to wiele przykładów - legalne formy publicznej (narodowej czy uspołecznionej) własności mogą być w równym stopniu zniewalające i wyalienowane jak własność prywatna, jeśli jest zarządzana przez urzędników, którzy tylko nominalnie, a nie faktycznie reprezentują interesy robotników i pracowników.

Funkcjonalna oraz martwa własność pojawiają się często w swojej czystej formie, ale równie często występują w postaci mieszanej, co możemy łatwo prześledzić na następujących przykładach. Najbardziej elementarnym przykładem jest ciało.

Ciało to jedyna własność, którą każdy posiada: jest, by tak rzec, "naturalną własnością". Przez niemowlę, jak to znakomicie przedstawił Freud, ekskrementy są przeżywane jako jeszcze jedna, bardziej krańcowa forma posiadania. One są *jego*, są wytworem jego ciała, on się ich pozbywa i nie boi się nadmiernie tej straty, ponieważ każdy następny dzień uzupełnia straty dnia poprzedniego. Ciało jednak to nie tylko "własność", to również instrument, którego używamy dla zaspokojenia potrzeby, a ponadto zmienia się ono w zależności od tego, jaki robimy z niego użytek. Jeżeli nie używamy naszych mięśni, stają się one słabsze, zwiotczałe, a nawet w przypadku krańcowym, nie mogą już być użyte. I odwrotnie, nasze ciało staje się silniejsze i zdrowsze, w miarę jak jest bardziej używane (oczywiście w pewnych granicach).

Inaczej nieco przedstawia się sprawa w wypadku posiadania domu lub kawałka gruntu, ponieważ mamy tutaj do czynienia z kategorią społeczną, a nie naturalną, jak w przypadku ciała. Weźmy, na przykład, plemię Nomadów. Nie posiadają oni ziemi; żyją przez jakiś czas na kawałku ziemi, rozbijają na nim namioty i budują domki, a po pewnym czasie porzucają go. Ziemia ta nie była ich prywatną własnością, nie była również własnością komunalną, ale była przedmiotem korzystania, który do nich należał tylko w tym ograniczonym sensie, iż go używali. Podobnie było z narzędziami, jak np. sieci rybackie, włócznie, harpuny i siekiery. Były one ich własnością w okresie używania. Ta sama zasada istnieje dzisiaj w pewnych spółdzielniach rolniczych, gdzie jednostka *nie posiada* ziemi itp., nie może jej sprzedać, ale ma do niej prawo tylko tak długo i tylko w stopniu, w jakim ją uprawia.

W przypadku wielu prymitywnych kultur, w których własność prywatna nie występuje, ta

sama zasada odnosi się do relacji pomiędzy mężczyzną i kobietą oraz do instytucji małżeństwa. Z punktu widzenia społecznego dany związek uznaje się za małżeństwo tak długo, jak długo kobieta i mężczyzna kochają się, pragną siebie i chcą pozostać razem. Kiedy związek traci te funkcje, każda ze stron może odejść, ponieważ żadna z osób nie ma już tej drugiej ⁴.

W przeciwieństwie do własności instytucjonalnej prawo orzeka, że mój dom lub moja żona czy dzieci są moją własnością; stwierdza, że je posiadam i nie ma to znaczenia, czy dbam o nie, czy też nie. W gruncie rzeczy mam prawo zniszczyć wszystko, co stanowi moją własność. Mogę spalić mój dom lub mój obraz, nawet jeżeli stanowi unikatowe dzieło sztuki. Nie muszę się przed nikim tłumaczyć z tego, co robię ze swoją własnością. Prawo cywilne jest skuteczne, ponieważ państwo na mocy swojej władzy, egzekwuje jego przestrzeganie.

W trakcie historycznego rozwoju zmieniały się poglądy na temat prawa odnośnie do własności żony i dzieci; zmieniały się również przepisy prawne. Dzisiaj zabicie żony uznaje się za zbrodnię, która karana jest jak morderstwo. Zabicie własnego dziecka również jest uznawane za zbrodnię, ale nieustanne okrucieństwa i akty barbarzyństwa, które spotykają dzieci ze strony rodziców, mieszczą się w ramach przyjętych form egzekwowania władzy (tj. praw własności), jeżeli nie przybierają form krańcowych, które nie mogą być ignorowane. Jednakże w związkach z żoną lub dziećmi ujawniają się również elementy wykraczające poza zwykłą relację posiadania. Dotyczą one przecież żywych istot, żyjących w bliskich kontaktach ze swoim panem, który ich potrzebuje, a które dostarczają mu przyjemności, więc do własności prawnej dołącza się tutaj również element własności funkcjonalnej.

Własność w formie kapitału stanowi ekstremalną formę prawnego posiadania własności. Można powiedzieć, iż kapitał nie różni się od narzędzia, na przykład siekiery, której używa jej właściciel. Ale w przypadku siekiery staje się ona wartościowa tylko w chwili, kiedy służy umiejętnościom jej właściciela, tzn. jako własność funkcjonalna. W przypadku kapitału właściciel *posiada* go - nawet jeżeli niczego z nim nie robi. Pozostaje wartościowy, nawet jeżeli nie zostanie zainwestowany, ale w przypadku inwestycji właściciel nie musi już używać swoich umiejętności, ani wkładać współmiernego, dodatkowego wysiłku, aby osiągnąć zysk. To samo odnosi się do najstarszej formy kapitału - ziemi. Moje legalne prawo, które czyni mnie właścicielem, pozwala mi czerpać z niego zysk bez wykonania najmniejszego wysiłku, tj. wysiłku dokonanego przeze mnie. Z tej to właśnie przyczyny, niefunkcjonalną wartość możemy również nazwać własnością martwą.

Własność "martwa" lub niefunkcjonalna znajduje swą prawomocność w podboju lub prawie. Ale samo prawo opiera się również na sile i pod tym względem różnica pomiędzy własnością zagrabaną a własnością prawnie usankcjonowaną jest względna. Również w przypadku legalnej własności *siła tworzy prawo*, ponieważ państwo sankcjonuje moje prawo do własności siłą, na którą ma przecież monopol.

* * *

Człowiek nie może istnieć bez "posiadania", ale może całkowicie dobrze egzystować z posiadaniem czysto funkcjonalnym i egzystuje w ten sposób przez pierwsze 40 000 lat swojej historii, od czasu, kiedy pojawił się jako *homo sapiens*. Tak naprawdę mógłby istnieć - i jak postaram się później wykazać, w jeszcze lepszym zdrowiu psychicznym - gdyby zachował głównie swą wartość funkcjonalną i tylko minimum własności martwej. Potrzeba własności funkcjonalnej stanowi egzystencjalną i rzeczywistą potrzebę człowieka; własność instytucjonalna zaspokaja jego potrzebę patologiczną, uwarunkowaną pewnymi społeczno-ekonomicznymi warunkami. Człowiek musi mieć ciało, schronienie, narzędzia, broń, naczynia. Rzeczy te potrzebne są do jego biologicznej egzystencji. Istnieją również inne rzeczy, takie jak ornamenty i przedmioty dekoracji - krótko mówiąc, artystyczne i "sakralne" przedmioty oraz środki ich wytwarzania. Mogą

one stanowić własność w tym sensie, iż jednostka używa ich do celów ekskluzywnych, ale mają one wartość funkcjonalną.

Wraz ze wzrostem cywilizacji wzrasta funkcjonalna własność rzeczy. Człowiek może mieć kilka garniturów lub sukien, dom, narzędzia oszczędzające wysiłek fizyczny, aparaty radiowe i telewizyjne, adaptery, nagrania, książki, rakiety tenisowe, parę nart. Wszystkie te przedmioty nie muszą się różnić od przedmiotów funkcjonalnych, jakie istnieją w kulturach prymitywnych. Nie musiałyby się różnić, ale się różnią. Zmiana funkcji następuje w tym punkcie, w którym posiadanie przestaje być instrumentem służącym ożywieniu zasobów życia i produktywności, a zaczyna być przekształcane w środki służące pasywno-receptywnej konsumpcji. Kiedy posiadanie pełni głównie funkcję zaspokajania potrzeb stale rosnącej konsumpcji, przestaje być ono warunkiem służącym powiększaniu sfery istnienia, ale nie różni się zasadniczo od "własności zachowanej" (*keeping-possession*). Stwierdzenie to może zabrzmieć dziwnie, ponieważ "zachowywanie" i "wydawanie" są wobec siebie przeciwstawne. Tak mogłoby być rzeczywiście, jeżeli będziemy na to patrzeć powierzchownie. Ale obie te formy postrzegane dynamicznie, mają jedną wspólną własność - zarówno skąpiec, jak i utracjusz są wewnętrznie bierni i nieproduktywni. Żaden z nich nie jest z czymś lub z kimś związany, żaden nie zmienia się ani nie wzrasta w procesie życia; każdy reprezentuje jedną z dwu odmiennych form braku życia. Ukazanie różnicy pomiędzy potrzebą posiadania własności oraz potrzebą używania własności, wymaga wzięcia pod uwagę podwójnego sensu słowa "używanie"; używania biernego ("konsument") oraz używania produktywnego (rzemieślnik, artysta, wyszkolony robotnik). Funkcjonalne posiadanie odnosi się do używania produktywnego.

Również "posiadanie własnościowe" może pełnić jeszcze inną funkcję niż czerpanie zysku bez konieczności czynienia wysiłku. Przede wszystkim martwa własność daje moc jej właścicielowi w społeczeństwie skoncentrowanym wokół własności. Ktoś, kto posiada dużą własność, jest zazwyczaj potężny pod względem politycznym; jawi się jako wielki człowiek, ponieważ jest człowiekiem potężnym. Ludzie uwielbiają jego wielkość, ponieważ wolą go uwielbiać niż odczuwać przed nim lęk. Bogaty i potężny człowiek może wywierać wpływ na innych, zastraszając ich lub kupując. W ten sposób zagarnia on w swe posiadanie sławę i uwielbienie. Piękną analizę tego ostatniego aspektu przedstawił Marks:

*"To, co mam dzięki **pieniądzowi**, to, za co mogę zapłacić, tzn. to, co mogę kupić za pieniądze - to wszystko to **ja**, sam posiadacz pieniądza. Siła moja jest tak wielka, jak wielka jest siła pieniądza. Cechy pieniacza są cechami i siłami istoty mojej, jego właściciela. Nie osobowość moja określa więc, czym **jestem** i na co mnie **stać**. **Jestem** brzydki, ale mogę sobie kupić najpiękniejszą kobietę. A więc nie jestem **brzydki**, bo działanie brzydoty, jej siłę odstraszającą zniweczył pieniądz. Ja sam jestem **chromy**, ale pieniądz dostarczy mi 24 nogi: a więc nie jestem chromy. Jestem człowiekiem złym, nieuczciwym, niesumiennym, ograniczonym, ale pieniądz doznaje czci, a więc czczony jest i jego posiadacz. Pieniądz jest najwyższym dobrem, a więc i jego posiadacz jest dobry; ponadto dzięki pieniądzowi nie potrzebuję sobie zadawać trudu być nieuczciwym, z góry mają więc mnie za uczciwego. **Nie** jestem **mądry**, ale pieniądz jest **prawdziwą mądrością** wszystkiego, więc jakże jego posiadacz miałby nie być mądry? Ponadto może on sobie kupić mądrych ludzi, a czyż ten, kto włada mądrymi ludźmi, nie jest mądrzejszy od niemądrych ludzi? Czyż ja, który dzięki pieniądzowi mogę mieć **wszystko**, do czego wzdycha dusza ludzka, nie mam wszystkich ludzkich cnót? Czyż więc moje pieniądze nie zamieniają wszystkich moich niecnót w ich przeciwieństwo?"*

*Jeżeli **pieniądz** jest więzią, która wiąże mnie z życiem **ludzkim**, ze społeczeństwem, z przyrodą i ludźmi, to czyż nie jest on więzią wszystkich **więzi**? Czyż nie potrafi rozwiązywać i zawiązywać wszelkich **więzi**? Czyż nie jest zatem również powszechnym środkiem separacji? Jest on prawdziwą **monetą** zdawkową, jak i prawdziwym **środkiem wiążącym**, (powszechną) siłą galwano-**chemiczną** społeczeństwa [...]*

*Ponieważ pieniądź jako istniejące i potwierdzające się w rzeczywistości pojęcie wartości miesza i zamienia wszystkie rzeczy, jest on powszechnym **promieszaniem i zamianą** wszechrzeczy, a więc światem na opak, promieszaniem i zamianą wszystkich ludzkich i przyrodniczych właściwości.*

Kto może kupić dzielność, jest dzielny, nawet gdy jest tchórzem. Ponieważ pieniądź wymienia się nie na określoną właściwość, na określoną rzecz, na określone siły istoty ludzkiej, lecz na cały przedmiotowy świat ludzi i przyrody, to - z punktu widzenia jego posiadacza - wymienia on każdą właściwość na każdą inną - również przeciwną jej właściwość i przeciwny przedmiot; brata niemożliwości, łączy w uścisku przeciwieństwa.

*Przy założeniu, że **człowiek** jest **człowiekiem** i jego stosunek do świata jest ludzki, miłość możesz wymienić tylko na miłość, zaufanie tylko na zaufanie itd. Jeżeli chcesz rozkoszować się sztuką, musisz być człowiekiem wykształconym w dziedzinie sztuki; jeśli chcesz wywierać wpływ na innych ludzi, musisz być człowiekiem, który rzeczywiście pobudza i doskonali innych ludzi. Każdy twój stosunek do człowieka - i do przyrody - musi być **określonym**, odpowiadającym przedmiotowi twej woli **przejawem** twego **rzeczywistego indywidualnego** życia. Jeżeli kochasz, nie wzbudzając wzajemnej miłości, jeżeli poprzez swój **przejaw** życia człowieka kochającego nie czynisz się człowiekiem kochanym, miłość twoja jest bezsilna, jest nieszczęściem ******.*

Rozważania te prowadzą do wniosku, iż konwencjonalna klasyfikacja własności na prywatną i publiczną (znacjonalizowaną i uspołecznioną) jest niewystarczająca i wprowadza w błąd. Najbardziej liczy się to, czy własność jest funkcjonalna i dlatego nieeksploatatorska, czy też martwa, eksploatatorska. Nawet jeżeli własność należy do państwa, albo nawet do wszystkich pracujących w fabryce, może ona dać urzędnikom kontrolującym produkcję władzę nad innymi. Tak naprawdę czysto funkcjonalna wartość - jak przedmioty użytku - nigdy nie była uznawana przez Marksa i innych socjalistów za własność prywatną, którą trzeba uspołecznic. Nie ma również znaczenia, czy własność funkcjonalna będzie dla każdego równa. Socjalistom nigdy nie zależało na realizacji postulatów równej własności dla wszystkich; postulat ten w gruncie rzeczy jest głęboko zakorzeniony w samej istocie własności, która sama rodząc zazdrość, poszukuje sposobów unikania jakiegokolwiek nierówności, właśnie z tego powodu, iż zazdrość rodzi. Centralnym zagadnieniem jest tutaj problem, czy posiadanie przyczynia się do wzrostu aktywności i żywotności jednostki, czy też paraliżuje jej aktywność i powiększa indolencję, gnuśność oraz nieproduktywność.

* Wymieniający się żonami (przyp. tłum.).

** K. Marks, *Rękopisy ekonomiczno-filozoficzne z 1844*, Książka i Wiedza, Warszawa 1958 (przyp. tłum.).





Rozdział 16: O psychologii posiadania

Po tej ostatniej uwadze pragnę przystąpić do dyskusji nad **posiadaniem** ujętym jako zjawisko psychiczne i afektywne.

Mówiąc najpierw o "własności funkcjonalnej", jest rzeczą jasną, że nie mogę posiadać więcej, niż mogę w rozsądnych granicach użyć. To specyficzne połączenie posiadania i używania ma swoje liczne konsekwencje: (1) Moja aktywność jest ciągle pobudzana, ponieważ mając tylko to, z czego robię użytek, nieustannie jestem aktywny; (2) Nie rozwija się u mnie zachłanność posiadania (chciwość), ponieważ chcę mieć tylko taką ilość rzeczy, która wychodzi naprzeciw moim zdolnościom ich produktywnego wykorzystania; (3) Nie wykształcę w sobie uczucia zazdrości, ponieważ byłoby rzeczą bezużyteczną zazdrościć innym tego, co posiadają, kiedy sam jestem zajęty używaniem tego, co posiadam; (4) Nie nęka mnie lęk przed utratą tego, co posiadam, ponieważ własność funkcjonalną łatwo jest zastąpić inną własnością tego typu.

Całkowicie odmiennych przeżyć dostarcza nam własność instytucjonalna. Jest ona - oprócz funkcjonalnego posiadania i istnienia - jeszcze jednym **modusem** doświadczania siebie i świata. Te dwa sposoby przeżywania można znaleźć prawie u każdego. Tylko nieliczni nie przeżywają zjawiska posiadania w ogóle; o wiele liczniejsi są ci, dla których jest to jedyny sposób przeżywania, jaki znają. Większość natomiast struktur charakteru wykazuje szczególne przemieszanie **modusów** posiadania i bycia. Jednakże, bez względu na to, jak proste mogłoby się wydawać słowo **posiadanie**, opisanie istoty **modusu** posiadania jest rzeczą trudną, szczególnie dlatego że skutecznego opisu można dokonać jedynie wówczas, kiedy czytelnik będzie współuczestniczył w tym przedsięwzięciu nie tylko intelektualnie, ale gdy postara się wywołać w sobie uczuciowy stan doświadczania tego **modusu**.

Być może najbardziej przydatnym podejściem do zrozumienia fenomenu posiadania (w niefunkcyjnym sensie) może okazać się przypomnienie jednego z najbardziej dalekosiężnych odkryć Freuda. Odkrył on, że kiedy dziecko przejdzie już przez okres wyłącznie biernej receptywności, a po niej przez receptywność agresywną i eksploatorską, zanim wkroczy jeszcze w fazę dojrzewania, przechodzi fazę nazwaną przez Freuda fazą analno-erotyczną, która często w rozwoju jednostki staje się fazą dominującą i prowadzi do rozwoju "charakteru analnego". W tym kontekście małe znaczenie ma fakt, że - zdaniem Freuda - dana faza rozwoju **libido** staje się fazą dominującą, i że formowanie charakteru jest wobec tych faz wtórne (podczas gdy,

według mojej opinii, jak również innych autorów orientacji freudowskiej, np. Erika Eriksona, relacja ta przedstawia się odwrotnie).

Najważniejsze, że Freud uznał pierwotnie dominującą orientację na posiadanie za normalny okres rozwojowy przed osiągnięciem pełnej dojrzałości, za patologiczny zaś, jeżeli przechodzi w stan trwały. Innymi słowy, dla Freuda, osoba skoncentrowana wyłącznie na posiadaniu i gromadzeniu dóbr jest neurotyczną, chorą psychicznie osobą.

Ten punkt widzenia powinien spełnić funkcję szrapnela rzuconego między członków społeczeństwa opartego na własności prywatnej, którzy doświadczają siebie i relacji ze światem głównie w terminach posiadania. Jednakże, o ile wiem, nikt nie protestował przeciwko atakowi na te najwyższe wartości burżuazyjnego społeczeństwa, podczas gdy skromne próby Freuda w kierunku oddemonizowania seksu wywołały okrzyki zgromy u obrońców "przyzwoitości". Nie jest łatwo wyjaśnić ten paradoks. Czy powodem nie mogło być to, że mało kto łączy psychologię indywidualną z psychologią społeczną? A może najwyższa wartość moralna przypisywana własności jest tak uniwersalna, iż nikt nie podjął rzuconego wyzwania? A może dlatego, że atak Freuda na seksualną moralność klasy średniej wywołał mechanizm obronny przed ujawnieniem hipokryzji związanej z postawą tej warstwy, podczas gdy publiczna postawa wobec pieniędzy i własności była całkowicie prawdziwa, więc agresywna obrona nie była tutaj potrzebna?

Jakiegolwiek byłyby tego powody, nie ma wątpliwości, że według Freuda, jeżeli skłonność do posiadania zdominuje dorosłego człowieka, ukształtuje ona jego niezdrową orientację wobec świata.

Aby uzasadnić swoją teorię, Freud zgromadził różnego rodzaju dane, wśród których na pierwszy plan wysuwa się całe bogactwo przykładów dotyczących ekskrementów, które symbolicznie łączył z pieniędzmi, własnością i brudem. Istnieje rzeczywiście duża ilość danych zaczerpniętych z językoznawstwa, folkloru i mitologii, które to potwierdzają. Już w liście do Fliessa z 22 grudnia 1897 r.¹ Freud łączył pieniądze ze skąpstwem i fekaliami. W swoim klasycznym artykule: *Charakter a erotyzm analny* (1908) podaje jeszcze więcej przykładów tej symbolicznej jedności:

*Najowocniejsze okazują się związki powstające między pozornie tak odległymi kompleksami zainteresowań pieniądzem i defekacją. Każdy lekarz, zajmujący się psychoanalizą, przekonał się, że w ten sposób można usunąć najuporczywsze i najtrwalsze tzw. nawykowe zaparcia stolca u neurotyków. Zdumienie zmniejsza się w wyniku przypomnienia, że funkcja ta okazała się podobnie podatna na sugestię hipnotyczną. W psychoanalizie efekt ten osiąga się jednak tylko wówczas, gdy dotknie się kompleksu pieniądza u danych osób i skłoni się je do uświadomienia go sobie, wraz ze wszystkimi jego powiązaniem. Można by mniemać, że nerwica podąża tu za wezwaniem uzusu językowego, który osobę zbyt lękowo gromadzącą pieniądze określa słowami **schmutzig** lub **filzig** (brudny: jęz. ang. **filthy** - brudny). Tylko takie stwierdzenie byłoby oceną zbyt powierzchowną. W istocie wszędzie tam, gdzie panował lub zachował się archaiczny sposób myślenia, w starożytnych kulturach, mitach, baśniach, przesądach, w myśleniu nieświadomym, we śnie i w nerwicach, pieniądz pozostawał w najściślejszym związku z nieczystościami. Wiadomo, że złoto, które diabeł daje swoim kochankom, zamienia się po jego odejściu w mierzwę, a diabeł nie jest na pewno niczym innym, jak uświadomieniem wypartego nieświadomego życia popędowego. Znany jest też przesąd łączący odnalezienie skarbów z defekacją, i każdemu znana jest postać wydalającego dukaty (**Dukatenscheiser**). Cóż, już w nauce starożytnego Babilonu złoto jest "odchodami piekła" (**Mammon - ilu mamman**). Jeśli więc nerwica jest posłuszna uzusowi językowemu, przyjmuje ona tu i gdzie indziej słowa w ich pierwotnym pełnym znaczeniu i sensie, a tam, gdzie daje się obrazowo przedstawić dane słowo, z reguły odtwarza tylko stare jego znaczenie.*

Możliwe jest, że przeciwieństwo między najwyższą wartością poznaną przez człowieka a tym, co najmniej wartościowe i co odrzuca on od siebie jako odpadek (**refuse**),

doprowadziło do tej uwarunkowanej identyfikacji złota i odchodów ^{*}.

Należy się tu kilka słów komentarza. W koncepcji starożytnego Babilonu głoszącej, iż złoto jest "odchodami piekła", wskazuje się na związek pomiędzy złotem, odchodami i śmiercią. W świecie śmierci, jakim jest piekło, najważniejszym przedmiotem są fekalia i to właśnie łączy w jednym wyobrażeniu pieniądze, odchody i śmierć².

Ostatnia część tej wypowiedzi bardzo wyraźnie odsłania zależność Freuda od myślenia charakterystycznego dla jego czasów. Poszukując przyczyny dla symbolicznego łączenia złota z odchodami, Freud wysuwał hipotezę, iż postrzeganie ich identyczności może opierać się na radykalnym kontraście, jaki tutaj występuje: pomiędzy najbardziej drogocenną substancją, jaką jest złoto, i najmniej wartościową - jaką w ocenie człowieka są fekalia. Innej możliwości Freud nie dostrzega; tej mianowicie, iż złoto jest najbardziej wartościową substancją dla współczesnej cywilizacji, której ekonomia jest (na ogół) oparta na złocie, ale że nie odnosi się to do tych prymitywnych społeczeństw, dla których złoto może nie przedstawiać większej wartości. A co ważniejsze, podczas gdy zewnętrzny wzorzec społeczeństwa wskazuje, że człowiek traktuje złoto jako najdroższą substancję, to jednocześnie może on nieświadomie żywić pogląd, iż złoto jest martwe, jałowe jak sól), bez życia (z wyjątkiem wykorzystywania go w biżuterii); że jest to uprzedmiotowiona praca, praca na sprzedaż, wyjątkowo dobry przykład własności nie pełniącej żadnej funkcji. Czy złotem można się najeść? Czy można spowodować, że ze złota cokolwiek wyrośnie (poza wyjątkiem, kiedy zostanie ono przekształcone w kapitał)? Ten martwy, jałowy aspekt złota został przedstawiony w legendzie o Królu Midasie. Był tak chciwy, że zażyczył sobie, aby wszystko, czego się dotknie, stawało się złotem. W końcu musiał umrzeć, ponieważ nie można utrzymać się przy życiu, jedząc złoto. Mit ten zawiera wyraźny obraz jałowości złota, które wcale nie jest, jak to zakładał Freud, najwyższą wartością. Freud był w zbyt dużym stopniu dzieckiem swoich czasów, aby uświadomić sobie negatywny charakter pieniędzy i własności oraz negatywnych implikacji płynących z analnego charakteru, którego pojęcie powyżej zarysowałem.

Bez względu na wartość freudowskiego schematu rozwoju libidynalnego, jego ustalenia dotyczące najwcześniejszych faz rozwoju: fazy receptywnej i posesywnej są godne odnotowania. Pierwsze lata rozwoju dziecka to okres, w którym z konieczności nie jest ono w stanie zaopiekować się sobą, czy kształtować świat według swoich życzeń i własnych sił. Musi ono wszystko otrzymać, wziąć samo, bądź przywłaszczyć sobie, ponieważ nie jest jeszcze w stanie niczego samodzielnie wytworzyć. Dlatego stan posiadania stanowi w rozwoju małego dziecka niezbędny okres przejściowy. Ale jeżeli posiadanie pozostaje dominującą formą doświadczenia u osoby dorosłej, wskazuje to na nieosiągnięcie normalnego etapu rozwoju w kierunku produktywności. Utknęła ona, by tak rzec, na wczesnym etapie posiadania, właśnie z powodu tego rozwojowego defektu. Tutaj, podobnie jak i w innych charakterologicznych orientacjach, to, co jest normalne na wczesnym etapie ewolucji, staje się patologiczne w fazie późniejszej. Posiadanie zorientowane na gromadzenie własności opiera się na zredukowanej zdolności do produktywnej aktywności. Przyczyny tego zredukowania można prześledzić, sięgając wstecz. Przez produktywną działalność rozumiem wolną, aktywną ekspresję czyichś zdolności, a nie działań motywowanych instynktami albo kompulsywną potrzebą jakiegoś działania. Nie miejsce tu na rozwijanie tej dyskusji obszerniej. Wystarczy powiedzieć, że powinniśmy zwrócić uwagę na takie czynniki, jak wczesne onieśmienie, brak stymulacji, nadmierną pobłażliwość zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym. Ale czynniki te działają również w odwrotnym kierunku: potrzeba posiadania i jej zaspokojenie osłabia wysiłek, a w końcu i zdolności do wykonania produktywnego wysiłku. Im więcej osoba ma, tym mniej jest skłonna do wzmożonego wysiłku ³. Posiadanie oraz wewnętrzne lenistwo tworzą błędne koło, którego negatywne elementy nawzajem się wspierają.

* * *

Weźmy, na przykład, osobę, której orientacja została całkowicie ukierunkowana na

posiadanie - skąpca. Najbardziej oczywistym przedmiotem posiadania są dla niego pieniądze i ich materialne ekwiwalenty, takie jak ziemia, własność ruchoma itp. Większość jego energii jest nakierowana na ich zachowanie, bardziej poprzez oszczędzanie i nienaruszanie niż poprzez jakiekolwiek interesy czy spekulacje. Doświadcza on siebie niczym fortecy; nic nie może jej opuścić, a zatem tylko "absolutnie konieczne" wydatki są dopuszczalne. A to, co składa się na tę "absolutną konieczność", znowu zależy od stopnia skąpstwa danej osoby.

Wyjątkowo raczej, chociaż nie tak rzadko, osoba taka wyzbywa się wszystkich przyjemności życia, takich jak smaczne jedzenie, ładne ubrania i przyzwoite mieszkanie, aby zredukować swoje wydatki prawie do zera. Przeciętna osoba jest zdumiona na myśl, że z jakiegoś powodu ktoś mógłby chcieć pozbawiać się wszelkich radości życia. Ale nie wolno zapominać, że nie o to naprawdę chodzi; skąpiec właśnie odczuwa największą radość płynącą z przeżycia posiadania. "Mieć" - jest dla niego słodsza przyjemnością niż kontakt z pięknem, przeżycie miłości lub jakiejkolwiek zmysłowej bądź intelektualnej przyjemności. Bogaty skąpiec tworzy jednak obraz własnej osoby, który dla odbiorcy jest mniej przejrzysty. Może on nawet wydawać miliony na filantropię albo na sztukę, ponieważ jest to wydatek, którego (poza ulgami podatkowymi) wymaga od niego status społeczny, a ponadto osiąga on korzyści z prezentowania przez środki przekazu korzystnego swojego wizerunku. Jednak może równolegle rozbudowywać w stopniu maksymalnym wszelki możliwy system kontroli najdrobniejszych wydatków związanych z funkcjonowaniem przedsiębiorstwa (kontrola opłat pocztowych, zużycia papieru itp.) albo czynić kompulsywne wysiłki w celu niedopuszczenia do straty ani jednej minuty z czasu pracy robotnika (Bennet donosi nawet, że Henry Ford, założyciel samochodowej dynastii, nosił skarpetki tak długo, aż w końcu nie można już było ich cerować, a bojąc się żony, w tajemnicy kupował nowe w sklepie, zmieniał je w samochodzie w czasie jazdy, a stare wyrzucał).

Skąpcem rządzi namiętność nie tylko do oszczędzania rzeczy, ale w równym stopniu do oszczędzania energii, uczuć, myśli lub czegokolwiek innego, co można "posiadać". Jego energia jest dlań wielkością stałą, którą posiada, i której nie można uzupełnić. Zatem, musi on unikać każdego wydatku energii, który nie jest absolutnie konieczny, ponieważ mógłby umniejszyć jej zapas. Unika również wszelkiego zbędnego wysiłku fizycznego i robi wszystko w możliwie najprostszy sposób. Zazwyczaj wypracowuje sobie pedantyczną, uporządkowaną metodę maksymalnie ograniczającą zużycie własnej energii. Często postawa ta manifestuje się w zachowaniu seksualnym (najwyraźniej i najczęściej widać to u mężczyzn). Nasienie jest dla niego najcenniejszym produktem, którego ilość jest ograniczona; wszelkie jego wydatkowanie jest stracone na zawsze (to, iż wie on intelektualnie, że tak nie jest, nie wywiera zbyt dużego wpływu na sposób przeżywania tego faktu). Musi zatem ograniczać długość stosunku, aby stracić jedynie minimum nasienia. Znałem dużą liczbę mężczyzn, którzy wypracowali sobie system opierający się na optymalnym kompromisie pomiędzy wymogami oszczędzania i wymogami zdrowia, co, jak sądzę, wymagało od nich wydatkowania tylko pewnej, ograniczonej ilości energii seksualnej. (Kompleks ten staje się czasami psychologiczną przyczyną męskiej impotencji).

W ten sam sposób skąpiec dąży do oszczędzania słów, uczuć i myśli. Nie chce wydatkować energii na przeżywanie lub myślenie, gdyż potrzebuje tej energii na konieczne i nieuniknione zadania życiowe. Pozostaje chłodny i obojętny wobec radości i trosk innych osób, a nawet wobec swoich własnych. W miejsce doświadczenia życia wprowadza wspomnienie przeszłych doświadczeń. Wspomnienia te są jego cenną własnością i często wędruje do nich myślą, jak gdyby przeliczał pieniądze, by było albo swoje przemysłowe zapasy. Prawdę mówiąc, pamięć przeszłych uczuć i przeżyć stanowi jedyną formę, poprzez którą utrzymuje on kontakt ze swoimi własnymi przeżyciami. Mało odczuwa, ale jest *sentymentalny*. Jeżeli przez sentymentalność będziemy rozumieli "bezuczuciowe odczuwanie", raczej *myślenie* lub *wyobrażanie* sobie uczuć niż uczucia rzeczywiście *odczuwane*. Dobrze znany jest fakt, że wielu zachłannych, zimnych, nawet okrutnych ludzi - a cechy te występują często łącznie - których nie porusza ludzkie

cierpienie wówczas, kiedy jest realne, potrafi ronić łzy w kinie oglądając obrazy przypominające im dzieciństwo, albo wyobrażając sobie jakieś sentymentalne sceny.

* * *

Do tej pory pomijaliśmy różnice istniejące pomiędzy przedmiotami posiadania oraz odpowiadające im różnice w przeżywaniu stanów ich posiadania. Być może, najważniejszą różnicę dałoby się ustalić pomiędzy przedmiotami nieożywionymi i istotami żywymi. Przedmioty nieożywione - pieniądze, ziemia i biżuteria - nie są w stanie przeciwstawić się swojemu posiadaczowi. Jedyny sprzeciw może przyjść ze strony społecznych i politycznych sił, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpiecznego i pewnego posiadania własności. Najważniejszym gwarantem tego bezpieczeństwa jest prawo i jego egzekwowanie siłą, która czyni je skutecznym. Ci, których wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa oparte jest, ogólnie mówiąc, na posiadaniu, są z konieczności konserwatywnymi i zagorzałymi przeciwnikami ruchów, które chciałyby zmniejszyć monopol władzy państwowej opartej na sile.

Dla tych, których poczucie bezpieczeństwa opiera się na posiadaniu istot żywych, szczególnie ludzi, sytuacja jest bardziej skomplikowana. Również oni są zależni od zdolności państwa do "wzmacniania" siły prawa, ale napotykają jednocześnie opór ze strony istot ludzkich przed staniem się własnością, którą można *posiadać* i kontrolować. To ostatnie stwierdzenie mogliby niektórzy zakwestionować i zwrócić uwagę na fakt, że miliony ludzi z zadowoleniem przyjmuje narzucone im rządy i w gruncie rzeczy wolą mieć nad sobą kontrolę niż posiadać jakąkolwiek formę wolności. W *Ucieczce od wolności* (1941) starałem się wskazać na ów "lęk przed wolnością" i na pociągającą siłę stanu braku wolności. Ale ta jawna sprzeczność nie jest nierozwiązywalna. Dążenie do bycia wolnym, które wykracza poza krępujący to pragnienie trend do posiadania bezpieczeństwa, jest przerażające tylko dla kogoś, kto nie posiadał odwagi do przygody istnienia. Jest on skłonny porzucić swoją wolność, jeżeli kontrolę nad nim przedstawi się jako brak kontroli, jeżeli kontrolerowi nada się cechy dobrodusznego ojca, jeżeli poczuje się on nie jako kontrolowany przedmiot, ale jako kochane dziecko, nad którym roztoczono opiekę. Ale jeżeli zabraknie tego zamaskowania, osobnik będący przedmiotem posiadania, stanowiąc świadom tego, co się z nim dzieje, i jego pierwszą reakcją będzie opór, pod każdą postacią i za pomocą wszystkich środków. Dziecko stawia opór środkami na miarę jego bezradności, sabotażem i obstrukcją - a konkretniej - narzędziami jego walki stają się moczenie się w łóżku, zaparcie stolca, napad wściekłości itp. Uciskane klasy stawiają opór czasami w formie sabotażu, czasami obniżeniem wydajności pracy, ale również - jak pokazuje historia - często otwartą rebelią lub rewolucją, które w bólach rodzą przyszły rozwój społeczeństwa.

Bez względu na formę, jaką przyjmuje walka przeciwko dominacji, wywiera ona głęboki wpływ na tego, kto pragnie sprawowania kontroli. Musi on wykształcić w sobie pragnienie narzucenia swojej dominacji innym, a pragnienie to staje się jego namiętnością nasyconą żądzą. Usiłowania zmierzające w kierunku zawładnięcia ("posiadania") istot ludzkich z konieczności prowadzą do rozwoju sadyzmu, jednego z najbrzydszych i najbardziej perwersyjnych uczuć.

Ostatecznym przedmiotem posiadania może stać się posiadanie *siebie samego*. "Posiadam siebie" oznacza, że jestem pełen siebie, jestem tym, co mam, i mam to, kim jestem. Prawdziwym reprezentantem osoby tego typu jest Narcyz z krwi i kości; przekształca on cały świat w to, co posiada. Nie jest zainteresowany niczym lub nikim poza sobą, oprócz rzeczy, które chciałby włączyć w obręb swego posiadania.

* * *

Modusem doświadczenia, zasadniczo pokrewnym *modusowi* posiadania, jest konsumowanie. Tutaj również z łatwością możemy dokonać rozróżnienia pomiędzy konsumpcją funkcjonalną (racjonalną) a niefunkcjonalną (irracjonalną).

Jeżeli jem, ponieważ o jedzenie dopomina się moje ciało lub dlatego, że jedzenie mi smakuje, moje jedzenie ma charakter funkcjonalny i racjonalny⁴, służy ono bowiem zdrowemu funkcjonowaniu całego mego organizmu oraz rozwijaniu mojego smaku. Ale jeżeli przejadam się z powodu łakomstwa, depresji, niepokoju, moje jedzenie ma charakter irracjonalny; jest szkodliwe i nie wspiera mego fizycznego i psychicznego rozwoju. Odnosi się to do wszelkiej konsumpcji, której źródło tkwi w łakomstwie i ma obsesyjny charakter - w skąpstwie, używaniu narkotyków, w konsumizmie dzisiejszych czasów oraz w konsumpcji seksualnej. To, co dzisiaj chce uchodzić za niosącą olbrzymią przyjemność seksualną namiętność, jest zaledwie wyrazem zachłanności, usiłowaniem pożarcia drugiej osoby. Jest usiłowaniem dwojga ludzi, a przynajmniej jednego człowieka, wzięcia w pełne posiadanie drugiej osoby. Ludzie czasami opisują swoje najbardziej ogniste seksualne przeżycia słowami: "Rzuciliśmy się na siebie". I rzeczywiście, rzucają się na siebie jak głodne wilki i naczelnym nastrojem jest wówczas nienawistna zaborczość, a nie radość - nie mówiąc już o miłości.

Napełnianie siebie innymi ludźmi, jedzeniem lub innymi rzeczami to tylko bardziej archaiczna forma zawłaszczania i posiadania. Przedmioty, które posiadam, mogą być mi jeszcze zabrane, za sprawą siły wyższej, podstępny itp. Posiadanie dóbr wymaga ustanowienia takiej społecznej sytuacji, która zagwarantuje mój tytuł do posiadania.

Jeżeli dokonam introjekcji przedmiotu, który pragnę zachować, czynię go bezpiecznym przed każdym zawłaszczaniem. Nikt nie ograbi mnie z tego, co "połknąłem". Ten wczesny typ posiadania można wyraźnie dostrzec w usiłowaniach niemowlęcia, aby umieszczać przedmioty w ustach. Jest to pierwszy sposób bezpiecznego posiadania. Ale oczywiście, jeżeli chodzi o przedmioty fizyczne, metoda introjekcji ma bardzo ograniczone zastosowanie; mówiąc wprost, może mieć miejsce jedynie wówczas, kiedy przedmioty są jadalne i nie wyrządzą szkody organizmowi. Można się tutaj doszukiwać jednego z korzeni kanibalizmu. Jeżeli uwierzę, że ciało człowieka, szczególnie człowieka silnego i odważnego, może dać siłę, zjedzenie go mogło stanowić archaiczny ekwiwalent pozyskania sobie niewolnika.

Ale istnieje typ konsumpcji, który nie dokonuje się przez usta. Najlepszym przykładem może być prywatny samochód. Może ktoś oponować, iż tak funkcjonalna własność nie stanowi ekwiwalentu własności martwej. Byłoby to prawdą, gdyby prywatny samochód był rzeczywiście funkcjonalny - ale tak nie jest. Nie pobudza on, ani nie aktywizuje żadnej mocy człowieka. Stanowi rozrywkę, pozwala człowiekowi uciec od siebie, stwarza fałszywe poczucie siły, pomaga wykształcić takie poczucie identyczności, które zależne jest od marki prowadzonego samochodu, nie pozwala mu na spacer i myślenie, jest wystarczająco ekscytujący, aby uniemożliwić jakąkolwiek skoncentrowaną na temacie rozmowę i pobudza rywalizujące współzawodnictwo. Trzeba by napisać całą książkę, aby dać pełen obraz irracjonalnych i patogennych funkcji konsumpcji, jaką reprezentuje prywatny samochód.

Podsumowując: niefunkcjonalna, a zatem patogenna konsumpcja jest nader podobna do zjawiska posiadania. Obydwa typy doświadczeń osłabiają, a nawet niszczą produktywny rozwój człowieka, pozbawiają go życia i przekształcają w rzecz. Mam nadzieję, że doświadczenie posiadania oraz niefunkcjonalnej konsumpcji stanie się jeszcze bardziej jasne, jeżeli w dalszych rozważaniach przeciwstawimy mu jego biegun przeciwny - doświadczenie istnienia.

* S. Freud, *Charakter a erotyzm analny*, w: K. Pospiszył: *Zygmunt Freud. Człowiek i dzieło*, Ossolineum, Wrocław 1991, s. 260 (przyp. tłum.).



Rozdział 17: Od stanu posiadania do psychicznego dobrostanu

Jeżeli psychiczny "dobrostan" (w znaczeniu określonym na początku tej książki), dobre funkcjonowanie człowieka-osoby, a nie człowieka-instrumentu, staje się naczelnym celem czyjegoś wysiłku, wówczas jawią się przed nim dwa główne kierunki działania prowadzące do osiągnięcia tego celu. Są nimi: *wyrwanie się z okowów narcyzmu* oraz *przedarcie się poza strukturę egzystencji zorientowanej na własność*.

Narcyzm stanowi orientację, w której zainteresowania i uczucia ukierunkowane są na własną osobę, własne ciało, umysł, uczucia, zainteresowania itp. Można również powiedzieć, że osoba narcystyczna pokochała siebie, jeżeli ten typ zakochania się w sobie można nazwać miłością. Dla człowieka narcystycznego tylko on i to, co jego dotyczy, jest w pełni realne; to, co istnieje na zewnątrz niego, co dotyczy innych, jest realne tylko w bardzo powierzchownym sensie, w sensie percepcji i w sensie intelektualnego rozpoznania. Ale nie jest to realne w sensie głębszym, w sensie rzeczywistych naszych uczuć lub obiektywnego rozumienia świata. Jest on w gruncie rzeczy świadom zewnętrznej rzeczywistości tylko wówczas, kiedy dotyka go ona osobiście. Nie ma on zatem dla świata miłości, nie ma współczucia, nie ma racjonalnego, obiektywnego osądu. Osoba narcystyczna zbudowała wokół siebie niewidzialny mur. Ona jest wszystkim, świat niczym. Lub raczej: to ona jest całym światem.

Ekstremalnym przykładem totalnego narcyzmu jest nowo narodzony niemowlak oraz osoba obłąkana; oboje nie są w stanie ustanawiać obiektywnych więzi ze światem. (W gruncie rzeczy, osoba chora psychicznie nie jest tak całkowicie oderwana od rzeczywistości, jak przypuszczali Freud i inni: ona się tylko wycofała. Niemowlę nie może się wycofać, ponieważ nie jest jeszcze w stanie ustanowić żadnej, oprócz opartej na solipsyzmie, relacji ze światem. Freud dokonał tutaj rozróżnienia na narcyzm "pierwotny" i "wtórny"). Jednakże, został tu pominięty fakt, że normalna dorosła osoba również może być narcystyczna, chociaż może nie w takim stopniu, jak przedstawione powyżej ekstremalne przypadki. Często ujawnia ona swój narcyzm otwarcie, aczkolwiek nie uświadamia sobie, iż jest osobą narcystyczną. Myśli, mówi i działa tylko w odniesieniu do

siebie, nie wykazując nigdy prawdziwego zainteresowania zewnętrznym światem. Wręcz przeciwnie, ten "wielki" człowiek uważa siebie za osobę tak interesującą, że z samego tego faktu logicznie wynika, że może on czerpać radość z różnorodnych manifestacji swojej wielkości. Jeżeli jest inteligentny, dowcipny, czarujący, potężny, bogaty lub sławny, to przeciętna osoba nie będzie w stanie przeciwstawić się jego narcystycznemu ekshibicjonizmowi. Wielu ludzi jednakże stara się ukryć swój narcyzm, zachowując się bardzo pokornie i skromnie lub w subtelny sposób przenosząc uwagę ludzi na swe zainteresowania problematyką religijną, nadprzyrodzoną lub polityczną, co miałyby wskazywać na ich pozaprywatne obszary zainteresowań.

Narcyzm może się ukrywać pod tak wieloma przybraniami, iż można rzec, że jest to najtrudniejsza do wykrycia cecha ze wszystkich psychicznych cech; i jeśli w ogóle wydaje się to możliwe, to jedynie w rezultacie ciężkiej pracy i czujności. Jednakże, bez pełnego jego wykrycia i znacznego zredukowania, droga do dalszej samorealizacji zostaje zamknięta.

Podobne do narcyzmu (aczkolwiek wiele je dzieli) są egoizm i samolubstwo, związane z posiadaniowym lub własnościowym **modus** egzystencji. Człowiek żyjący w tym **modusie** niekoniecznie musi być osobą narcystyczną. Mógł on rozbić swoją narcystyczną strukturę i mieć adekwatną ocenę zewnętrznej rzeczywistości, nie musi być "zakochany w sobie"; wie, kim jest i kim są inni, dobrze odróżnia subiektywne przeżycie od rzeczywistości. Niemniej jednak, chce mieć wszystko dla siebie; nie doznaje przyjemności w dawaniu, w dzieleniu się, solidaryzowaniu, we współpracy, w miłości. Jest zamkniętą twierdzą, wydaje się wobec wszystkich podejrzliwy, jest najszybszy w braniu i najmniej chętny w dawaniu. Na ogół osobnik ten reprezentuje charakter analny. Jest samotny, nie nawiązuje znajomości, a jego siła bierze się z tego, co ma oraz z bezpiecznego zachowania tego stanu posiadania. Zarazem, bardzo narcystyczna osoba niekoniecznie musi być egoistyczna, egocentryczna lub zorientowana na posiadanie. Może być wspaniałomyślna, ofiarna, czuła, chociaż na wszystkie te cechy należy patrzeć, uwzględniając bardzo ważki fakt, że ta druga osoba nie jest przeżywana jako w pełni realna. Jednakże można również zaobserwować bardzo narcystyczne osoby, które stać na różne spontaniczne odruchy, są one w większym stopniu wspaniałomyślne i dające niż oszczędzające czy gromadzące. Ponieważ te dwie orientacje - narcyzm i egoizm - rzadko się od siebie wyraźnie odróżniają, musimy przyjąć, że dla umożliwienia rozwoju konieczne są te **dwa** przedsięwzięcia: pozbycie się zarówno narcyzmu, jak i orientacji na **modus** posiadania.

Pierwszym warunkiem na drodze do przewycięzania egoizmu jest zdolność do jego uświadomienia. Jest to zadanie łatwiejsze aniżeli uświadomienie sobie narcyzmu, ponieważ o wiele mniej zniekształcona zostaje tutaj ocena własnej osoby, łatwiej są rozpoznawalne fakty i łatwiej jest go ukryć. Oczywiście, rozpoznanie czyjegoś egocentryzmu jest **koniecznym** warunkiem jego przewycięzania, ale w żadnym wypadku nie jest to warunek wystarczający. Następnym krokiem, który winien być uczyniony, to rozpoznanie źródeł orientacji posiadania, takich jak poczucia beziły, lęku przed życiem, bojaźni przed niepewnym, niepewności wobec ludzi i wielu innych subtelnych przyczyn, które tak ciasno się splotły, że często trudno je wykorzenić.

Świadomość źródeł jest również niewystarczającym warunkiem. Musi mu towarzyszyć zmiana **praktyki**, przede wszystkim dążenie do zwolnienia uchwytu, jaki na danej osobie zacisnął egoizm poprzez przyzwolenie na stopniowe rezygnowanie z rzeczy. Trzeba się czegoś pozbyć, czymś podzielić i przejść przez lęk, jaki rodzą te pierwsze kroki. Wówczas odkryjemy lęk przed utratą siebie, który rodzi się w momencie rozmyślenia nad utratą rzeczy, funkcjonujących jako protezy w miejsce autentycznego poczucia identyczności. Oznacza to nie tylko wyzbycie się własności, ale co ważniejsze, również nawyków, zwyczajowych myśli, pokusy identyfikowania się z własnym statusem społecznym, a nawet zwrotów, których przyzwyczailiśmy się używać, jak również obrazu naszej osoby, jaki istnieje u innych (albo wyobrażamy sobie, że istnieje, a który sami staraliśmy się u nich wytworzyć); krótko mówiąc, należy dążyć do zmiany zrutynizowanego zachowania

we wszystkich sferach życia, poczynając od rutynowych śniadań, a na rutynowym seksie kończąc. Proces takiej totalnej zmiany z całą pewnością uaktywni inwazję niepokoju, ale nie ulegając mu, stopniowo wzmacniać się będzie nasza pewność siebie oraz wiara, że pozornie niemożliwe staje się możliwe i wzrośnie nasza ogólna śmiałość wobec życia. Procesowi temu winno towarzyszyć dążenie do wykraczania poza siebie i zwracania się ku innym. Co to znaczy? Coś bardzo prostego, jeżeli ubierzemy to w pewne słowa. Można to opisać na przykład w ten sposób, że nasza uwaga wędruje ku innym, do świata natury, świata idei, sztuki, do społecznych i politycznych wydarzeń. Stajemy się "zainteresowani" światem znajdującym się na zewnątrz naszego *ego*, w dosłownym sensie tego słowa. Łacińskie wyrażenie *inter esse* oznacza "bycie wśród", "bycie tam" - w przeciwieństwie do zamykania się w sobie. Rozwój rodzenia się "zainteresowania" można porównać do sytuacji, w której osoba najpierw widziała basen kąpielowy i może go opisać. Mówi o nim z pozycji zewnętrznej, jej opis jest poprawny, lecz dokonany bez zainteresowania. Ale kiedy wskoczy do basenu, zmoczy się i wówczas będzie mówić o basenie, wtedy będzie to mówiła już jako inna osoba i o innym basenie. Teraz ona i basen nie stają już po przeciwnych stronach (choć nie stali się przez to identyczni). Rozwój zainteresowania oznacza w tym przypadku wskoczenie do wody i porzucenie pozycji outsidera, obserwatora, osoby nie związanej z tym, co widzi. Jeżeli osoba będzie posiadać wolę i determinację, aby stopniowo niszczyć kraty swego uwięzienia w narcyzmie oraz egoizmie, i kiedy nabierze odwagi, aby móc znosić przejściowe ataki niepokoju, wówczas doświadczy pierwszych przeblysków radości i siły, które ją coraz częściej będą spotykać. I dopiero wówczas nowe, decydujące czynniki pobudzą dynamikę całego procesu. Ten nowy typ doświadczenia stworzy decydującą motywację do marszu naprzód, do dalszej wędrówki raz wybranym szlakiem. Od tego momentu będą go prowadziły jego własne niezadowolenie i różnego typu racjonalne rozważania. Ale rozważania te mogą go wieść do przodu tylko przez jakiś czas. Stracą swoją moc, jeżeli nie wejdzie w grę nowy element - doświadczenie dobrostanu - przeżycie małe i krótkotrwałe, ale jakościowo tak przewyższające wszystkie, które jednostka do tej pory przeżyła, że staje się ono najpotężniejszą motywacją do dalszego postępu. Rodzi się jakościowo nowa moc i postęp w rozwoju staje się rzeczą nieuniknioną.

Podsumujmy jeszcze raz dotychczasowe rozważania. Świadomość, wola, praktyka, tolerancja dla lęku oraz nowych doświadczeń; wszystko to jest potrzebne, jeżeli ma się powieść przemiana człowieka. W pewnym momencie energia i kierunek sił wewnętrznych zmieniają się tak, że zmienia się również poczucie identyczności danej jednostki. W świecie, w którym dominującą cechą egzystencji jest *modus* posiadania, naczelne motto brzmi: "Jestem tym, co mam". Po dokonanej transformacji przybierze ono postać: "Jestem tym, co robię?" (w sensie niewyalienowanej aktywności) lub po prostu: "Jestem tym, kim jestem".



