

# WSTĘP

Żyliśmy tak, jakbyśmy nie chcieli pamiętać, że tylko dwie rzeczy są pewne: śmierć i zmiana. Ale przyszedł nowy wirus i nam o tym przypomniał.

„Każdy z nas niby wie, że umrze – mówi jeden z naszych rozmówców, filozof Andrzej Leder – ale odpycha to w jakąś bardzo odległą przyszłość. A często wręcz zakłada, że w pewnym sensie to się nie zdarzy. Ta sytuacja zmusza do tego, żeby przyjąć, że śmierć jest częścią życia”. Etyk Paweł Łuków dodaje: „Żyliśmy w przekonaniu, że jakoś to będzie: z opieką zdrowotną, szkolnictwem, przyszłością. Prawie każdy z nas tak myślał. Że jemu się uda”.

Jednym słowem, żyliśmy złudzeniami. Tym, że nad wszystkim panujemy, że chcieć to móc. Kurczowo trzymaliśmy się różnych „pewników” i planów. Że na wakacje pojedziemy do X, że nasze dzieci pójdą do takiej a takiej szkoły, że za rok „to”, a za dwa „tamto”. Teraz ta pewność się rozpadła. A miejsce pewników zajęły niepewność i lęk. Okazało się, a raczej doświadczyliśmy, że życie jest bardzo kruche, że w zasadzie nie panujemy nad niczym, że my, panowie i panie świata, wcale nimi nie jesteśmy. I to nas zaskoczyło. Może pocieszeniem niech będzie to, że czasem zaskakuje to nawet psychologów. Behawiorysta Burrhus Frederic Skinner powiedział podobno przed śmiercią: „Nie kierowałem swoim życiem. Nie zaprojektowałem go. Nigdy nie podejmowałem decyzji. Wszystko się działo samo i decydowało za mnie. Na tym polega życie”.

„I powiedział to człowiek, który równocześnie był scenetystą i twierdził, że nie stać nas na wolność, że wszystkiego musimy dopilnować, bo inaczej będziemy mieli katastrofę” – wyjaśnia kolejny nasz rozmówca Bartłomiej Dobroczyński.

\*

Podobno jedną z najważniejszych umiejętności jest sztuka znoszenia niepewności. Dziś ta umiejętność bardzo by się nam przydała. Bo nie wiemy (bardziej niż zwykle), co wydarzy się za miesiąc, za pół roku, za rok. Kiedy pandemia się skończy? Czy szczepionka załatwi sprawę? A może wirus z nami zostanie i wciąż będzie mutował? Jak to zmieni naszą rzeczywistość? Pracę? Edukację? Relacje? Co wyniknie z tego, że nie wolno się nam dotykać?

Danuta Golec tłumaczy, że w czasach chaosu najlepiej wydają się radzić sobie ci, którzy przeżyli już dużą stratę i potrafiliby się z nią ułożyć. Bo tak naprawdę „w jakimś sensie życie jest pasmem strat. Warto więc nauczyć się opracowywać je bez tych wszystkich obsesyjnych obron, bez iluzji wszechmocy”.

Ale jak żyć z taką niepewnością na dłuższą metę? Czy w ogóle się da?

Amerykańska poetka Elizabeth Bishop pociesza w wierszu „Ta jedna sztuka” (przeł. Stanisław Barańczak), że „w sztuce tracenia nie jest trudno dojść do wprawy”. I chciałoby się jej wierzyć.

\*

Niektórzy mówią, że koronawirus jest dla nas szansą, „lekcją pokory”. Jeśli to lekcja, to dla wielu bolesna. My wolimy raczej myśleć o niej jako o szczelinie, przez którą można dojrzeć, co tak naprawdę jest dla nas ważne.

Może na przykład to, że prócz tego, że nie jesteśmy wszechmocni, nie jesteśmy również sami? Że liczą się inni ludzie, nasze więzi z nimi? Że jesteśmy zależni, w najlepszym znaczeniu tego słowa: możemy dawać, ale możemy też prosić o pomoc. O sile tych więzi mówią w zasadzie wszyscy nasi rozmówcy.

A może wreszcie zauważyliśmy, że wokół nas są inni: słabsi, bardziej bezbronni, potrzebujący naszej ochrony? „To odkrycie może nas wyzwolić z naszego egoizmu” – podpowiada psychiatra Cezary Żechowski.

Takim odkryciem może być też uświadomienie sobie, jak jesteśmy różni. I jak różnie radzimy sobie z tym, co trudne. Jedni w zamknięciu cierpieli, inni odżyli. Kolejnym olśnieniem może być doświadczenie, że bezradność, owszem, jest potwornie trudna do zniesienia, ale jednak nie zabija.

No i, mimo wszystko, mamy w sobie dużo siły. Nie tej, która napędza gospodarkę, nabija PKB, każe konsumować i dokonuje innych podobnych podbojów, ale tej, która buduje wspólnotę. Tylko czy dzięki temu doświadczeniu uda nam się zbudować nowy, lepszy świat?

„Wyobrażam sobie to tak, jakbyśmy wszyscy siedzieli na skale i czekali na gigantyczną falę tsunami. Widzimy ją, wiemy, że musi nas dopaść, i każdy z nas liczy na to, że akurat jego nie porwie. Może więc, siedząc na tej skale, powinniśmy spojrzeć na siebie nawzajem i zapytać się, czy nie należałoby się wziąć za ręce, a nie że każdy sam trzyma się tej skały?” – pyta profesor Łuków.

\*

Z 14 rozmów, które złożyły się na tę książkę, dziesięć (z Andrzejem Lederem, Pawłem Łukowem, Jerzym Pawlikiem, Cezary Żechowskim, Anną Król-Kuczkowską,

Bartłomiejem Dobroczyńskim, Beatą Wójcik i sir Simonem Wesselym) zostało przeprowadzonych od marca do końca maja 2020 roku. A więc od momentu, w którym wprowadzono u nas stan zagrożenia epidemicznego, do kolejnej fazy poluzowywania restrykcji, co czasem zwie się „powrotem do nowej normalności”. Są próbą zrozumienia razem z naszymi rozmówcami tego, czego wspólnie doświadczyliśmy. Pozostałe cztery (o nadziei z profesorem Bogdanem de Barbaro, o tym, jak znosić niepewność, z Danutą Golec, o epidemii samotności z profesor Julianne Holt-Lunstad oraz o współczuciu do siebie z Pawłem Holasem) powstały przed pandemią, ale po tym, co się stało, wybrzmiały jeszcze mocniej.

Anna Król-Kuczkowska powiedziała nam, że części jej pacjentów bardzo pomaga czytanie czy oglądanie rozmów o tym doświadczeniu. Bo „poznanie czyjejś perspektywy, niekoniecznie takiej, z którą się zgadzamy, bywa kojące. Pozwala zobaczyć, że można tę sytuację przeżywać na różne sposoby, a przede wszystkim że w ogóle da się ją jakoś opisać. To daje nadzieję”.

Życzymy Państwu, żebyście jej nie tracili.

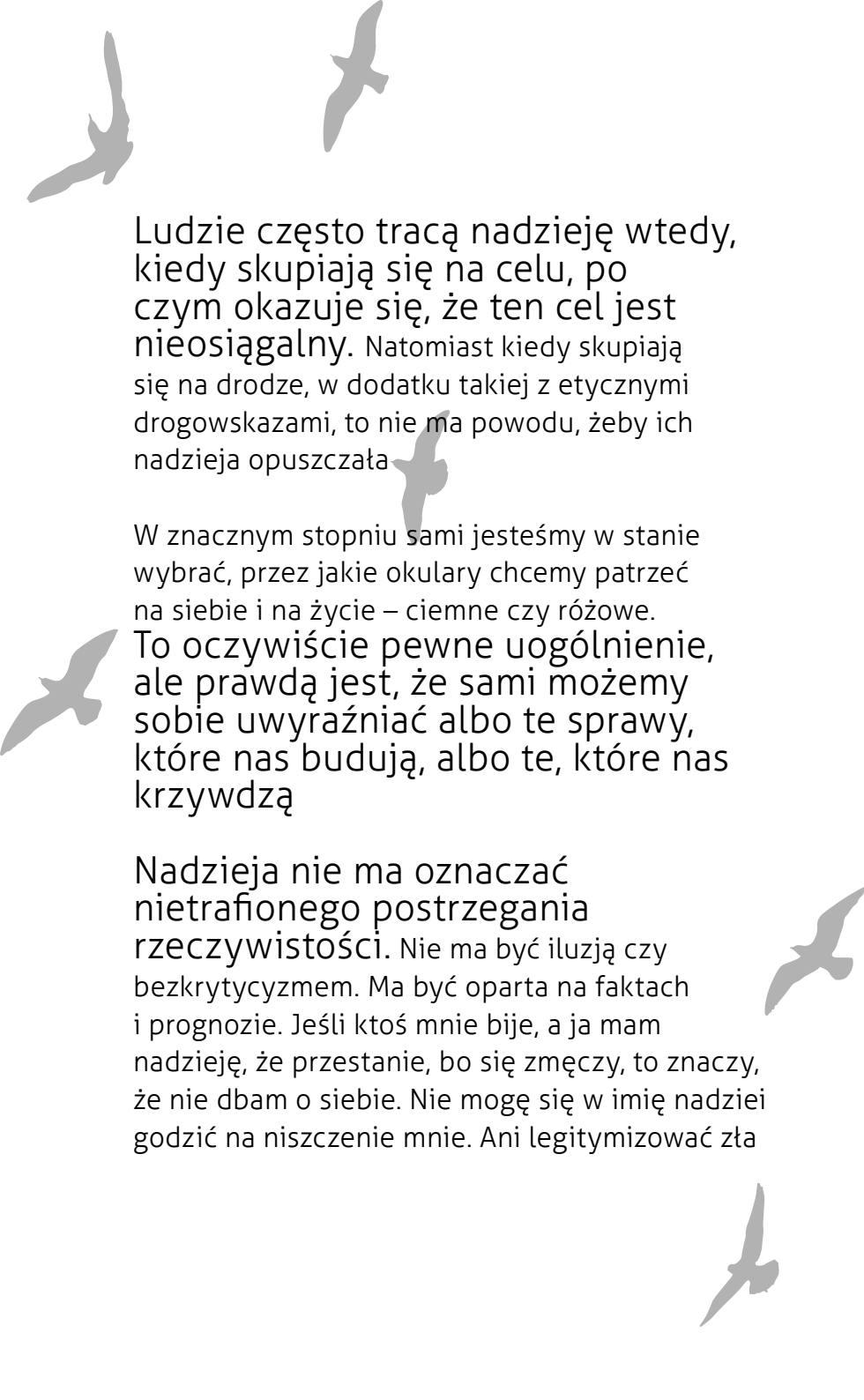
Agnieszka Jucewicz, Tomasz Kwaśniewski

Maj 2020

## NASI ROZMÓWCY

**Bogdan de Barbaro** – prof. dr hab. n. med., psychiatra, psychoterapeuta, emerytowany profesor zwyczajny Uniwersytetu Jagiellońskiego. W latach 1993–2016 kierownik Zakładu Terapii Rodzin Katedry Psychiatrii. W latach 2016–2019 kierownik Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum. Superwizor psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Były przewodniczący Sekcji Naukowej Psychoterapii oraz Sekcji Naukowej Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Autor, współautor i redaktor publikacji z zakresu psychoterapii, terapii schizofrenii i terapii rodzin. Obecnie współpracuje z Fundacją Rozwoju Terapii Rodzin „Na Szlaku” w Krakowie. Zainteresowania zawodowe: terapia rodzin, postpsychiatria, kulturowy kontekst psychiatrii.

**Bartłomiej Dobroczyński** – psycholog, dr hab., profesor nadzwyczajny w Instytucie Psychologii UJ. Członek Kolegium Interdyscyplinarnego Centrum Etyki Wydziału Filozoficznego UJ oraz zespołu miesięcznika „Znak”. Zajmuje się historią psychologii, psychopatologii i psychoanalizy, irracjonalizmem, a także sztuką i alternatywnymi ruchami kulturowymi. Autor m.in.: „New Age. Il pensiero di una »Nuova era«” (1997), „Idea nieświadomości w polskiej myśli psychologicznej przed Freudem” (2005), „Kłopoty z duchowością. Szkice z pogranicza psychologii” (2009). Współautor książek: „Historia polskiej



Ludzie często tracą nadzieję wtedy, kiedy skupiają się na celu, po czym okazuje się, że ten cel jest nieosiągalny. Natomiast kiedy skupiają się na drodze, w dodatku takiej z etycznymi drogowskazami, to nie ma powodu, żeby ich nadzieja opuszczała

W znacznym stopniu sami jesteśmy w stanie wybrać, przez jakie okulary chcemy patrzeć na siebie i na życie – ciemne czy różowe. To oczywiście pewne uogólnienie, ale prawdą jest, że sami możemy sobie uwyrażniać albo te sprawy, które nas budują, albo te, które nas krzywdzą

Nadzieja nie ma oznaczać nietrafionego postrzegania rzeczywistości. Nie ma być iluzją czy bezkrytycyzmem. Ma być oparta na faktach i prognozie. Jeśli ktoś mnie bije, a ja mam nadzieję, że przestanie, bo się zmęczy, to znaczy, że nie dbam o siebie. Nie mogę się w imię nadziei godzić na niszczenie mnie. Ani legitymizować zła

## ZRÓB SOBIE NADZIEJĘ

Z prof. Bogdanem de Barbaro  
rozmawia Agnieszka Jucewicz

**Martin Luther King spytany kiedyś o to, co by zrobił, gdyby świat miał się skończyć następnego dnia, odpowiedział podobno: „Posadziłbym drzewo”. To jest chyba o nadziei?**

Zależy, jak tę nadzieję rozumieć. Jeśli utożsamiać ją z namiętnością do sukcesu czy do przyjemności, to chyba nie. Natomiast jeśli rozumieć ją jako pewną koncepcję życia, która pozwala mieć czoło wysoko, to wtedy to jest ładny obraz nadziei.

**Co mówi ta koncepcja?**

„Czyn dobrze, nie zważając na zewnętrzne okoliczności” albo: „Życie jest drogą, która nie wiadomo kiedy i gdzie ma swoją metę, ale liczy się, żebyś żył przyzwoicie”. Jakoś tak bym to ujął.

Mnie się te nakazy podobają, bo są odwrotne do idei „żyj chwilą”, często rozumianej dziś jako „żyj emocjonalnie, intensywnie”, „łap, co się da”. A taka wersja to, moim zdaniem, ślepa uliczka.

**Czyli jeżeli zostałoby panu teraz 15 minut życia, to nie poszlibyśmy za szaleć...**

...tylko kontynuowalibyśmy naszą rozmowę.

Może jeszcze byłby czas, żeby się przytulić na dobranoc z bliskimi, choćby telefonicznie? Ja w każdym razie nie zdążyłbym już dojechać do domu, do Krakowa.

**Niektórzy mówią, że „nadzieja jest matką głupich”.**

A inni – że „umiera ostatnia”.

**No właśnie, zależy, po której stronie się ustawić. Ja jednak wierzę, że jest taka nadzieja, która jest „matką głupich”. To założenie „cokolwiek bym zrobił/zrobiła, będzie dobrze”.**

Ja to bym raczej nazwał bezkrytycznym optymizmem.

Bo trzeba by zapytać, na co i po co jest ta nadzieja. Czym innym jest nadzieja na to, że się będzie wiecznie młodym, pięknym i bogatym, a czym innym, że ulubiona partia zwycięży. Nadzieja na to, że moje życie będzie użyteczne, różni się od tej, która pozwala mi wierzyć, że moje wnuki będą miały dobre życie. Każda pochodzi z innej krainy.

Myszę, że mądra nadzieja opiera się na pewnym fundamencie wartości. Jest czymś głębszym. Energią, która pozwala kroczyć drogą dobra.

**Czyli wymaga naszego działania, a nie jest czymś, co sływa nie wiadomo skąd?**

Wymaga, żebyśmy dali jej szansę.

**To myśli pan o niej podobnie jak Rebecca Solnit, dziennikarka, aktywistka, która w eseju „Nadzieja w mroku” pisze: „Nadzieja to przekonanie, że to, co robimy, ma znaczenie, nawet jeżeli nie sposób z góry przewidzieć, jakiego i kiedy znaczenia nabierze, na kogo i na co może wpłynąć”.**

I to się bardzo łączy z tym, co mówi Martin Luther King. W tym sensie, że ludzie często tracą nadzieję wtedy, kiedy skupiają

się na celu, po czym się okazuje, że ten cel jest nieosiągalny. Natomiast kiedy skupiają się na drodze, w dodatku takiej z etycznymi drogowskazami, to nie ma powodu, żeby ich nadzieja opuszczała. Powtarzam się, ale to rozróżnienie jest dla mnie istotne.

Nadzieja zorientowana na cel, na przykład na bieżący sukces, jest niebezpieczna, bo człowiek się może od niego uzależnić i wpaść w huśtawkę kibica. Jednego dnia będzie w euforii, bo Cracovia wygrała, a drugiego w rozpacz, bo w 38. minucie Legia strzeliła Cracovii gola. Nawiasem mówiąc, przed chwilą tak się właśnie stało. Zerknąłem na telefon.

**I co? Rozpacza pan?**

Ale to jest taka rozpacz doraźniejsza. Nie umrę od niej.

**Greta Thunberg, która stała się twarzą Młodzieżowego Strajku Klimatycznego i dziś inspiruje miliony ludzi na świecie, jeszcze rok temu, kiedy protestowała sama pod szwedzkim parlamentem, nawet nie mogła sobie wyobrazić takiego celu.**

A jednocześnie, proszę zauważyć, smogu przez ten czas nie ubyło, prawda? Tylko że ona może mieć słuszne poczucie, że dzięki niej przybywa dobra na świecie. I chyba to jest kluczowe – czy dzięki temu, co robię, przybywa dobra, czy nie? Jeśli podążam tą drogą, to ten krok mnie żywi, dodaje energii.

**Ale ci, którzy idą drogą dobra, na przykład aktywiści protestujący w pojedynkę w małych miejscowościach w obronie prawa czy wycinanych drzew, opowiadają, że nadzieja często ich opuszcza, tracą poczucie sensu.**

To ja bym ich zapytał, kiedy by mieli poczucie, że osiągnęli pełen sukces? Kiedy by całe zło i bezprawie znikły? Tak jest chyba tylko w raj. Przynajmniej niektórzy tak sądzą. Samo dobro.

Rozśmieszyłem panią?

**Trochę.**

Zło zawsze będzie na świecie. Załóżmy, że nasza ukochana partia wygrywa, a partia, której nie lubimy, znika. Przecież za chwilę pojawi się inna partia, która będzie łamać prawo albo posługiwać się nienawistnym językiem, albo w tej naszej pojawią się jakieś ciemne siły. Dlatego nadzieja nie powinna być złotą metą, tylko energią marszu.

**Czy istnieje jakaś psychologiczna definicja nadziei?**

Jako psychiatra mógłbym powiedzieć, że nadzieja jest w jakimś sensie epifenomenem dobrego nastroju. Jeśli u kogoś ten nastrój jest podwyższony, na przykład w stanie manii czy hipomanii, to może mieć nadmiar nadziei, w związku z czym łatwo będzie mu robić głupstwa: źle inwestować albo żyć chwilą, tak że nie zauważy, iż rujnuje sobie zdrowie i naraża się, na przykład poprzez ryzykowny seks. Natomiast brak nadziei towarzyszy depresji, co łączy się z tym, że świat widzi się wtedy jako nieadekwatnie beznadziejny.

**To stany chorobowe. A taka zdrowa nadzieja, taka akurat?**

Gdyby do mojego gabinetu przyszła osoba i powiedziała, że jedyne, co jej doskwiera, to brak nadziei, tobym – po wspólnym sprawdzeniu, czy rzeczywiście to jest jej jedyny problem – razem z nią pracował nad poprawieniem jej autoportretu oraz próbował szukać jej poczucia sprawczości i zasobów.

**Czyli czego?**

Tego, co ma, ale ukryte. Nie tego, co posiada w banku, ale czy na przykład buduje jakąś więź albo czy ma poczucie, że jest w lepszym miejscu dzisiaj, niż była miesiąc temu.

Sprawdziłbym też, w jakich okolicznościach miała tę nadzieję niegdyś oraz kiedy i w jaki sposób powstała jej opowieść o beznadziei. Moglibyśmy wtedy zobaczyć na przykład, że ta narracja to rodzaj przyciemnionych okularów, które uwyrażniają jej to, co ponure, złe, bolesne, traumatyczne, a tym samym utrudniają realistyczne widzenie.

**I pewnie powie pan, że takie okulary dostaje się w dzieciństwie?**

Albo w pewnym momencie doznaje się takiej krzywdy, że uważa się, iż taka jest istota świata i że tak będzie już zawsze.

**Jak pacjenci zaczynają trochę tę nadzieję odzyskiwać, to skąd ją biorą?**

Choćby ze zmiany krajobrazu. Mam w terapii mężczyznę w średnim wieku, który w czasie pierwszych sesji bez przerwy narzekał na żonę. Łatwo sobie to wyobrazić, taki ciurek narzekań. Ponieważ jest to pan, który dużo czyta, i w ogóle jest literacko obeznany, dałem mu zadanie literackie. Poprosiłem go, żeby na kolejne spotkanie przyszedł z inną opowieścią o żonie. Nie zmyśloną, tylko prawdziwą, opartą na faktach, która będzie miała tytuł: „Jaką świetną żonę mam”.

**I co? Przyniósł tę nową opowieść?**

Był zdumiony, że zaiste potrafi o żonie bardzo dużo dobrze powiedzieć.

**Czyli nic się wokół tego pacjenta nie zmieniło?**

On wyłowił z siebie co innego. Ta metafora z okularami wydaje mi się praktyczna, bo ona odzwierciedla pewną istotną psychologiczną okoliczność, a mianowicie taką, że my w znacznym stopniu sami jesteśmy w stanie wybrać, przez jakie szkła

chcemy patrzeć na siebie i na życie – ciemne czy różowe. To oczywiście pewne uogólnienie, ale prawdą jest, że sami możemy sobie „boldować”, wyrażać albo te sprawy, które nas budują, albo te, które nas krzywdzą.

**Chce pan powiedzieć, że nadzieja jest czymś, co samemu można sobie wyprodukować? „Zrób sobie nadzieję” – tak moglibyśmy zatytułować naszą rozmowę?**

Ja bym dał trochę inny tytuł: „Zadbaj o patrzeć z nadzieją, a ci się sprawdzi”. Pod warunkiem że nie będzie to nadzieja na szybkie konfitury. Bo jak ktoś ma nadzieję na szybkie konfitury, to się może zawieść albo zirytować. Może chceć komuś wyrwać jego słoik z zazdrości albo podłożyć mu nogę, żeby ten słoik z konfiturami upuścił.

Ale opowiem coś pani. Kiedyś, gdy pracowałem w klinice, badaliśmy więźniów obozów stalinowskich. Chodziło o wydanie zaświadczeń uprawniających do renty wojennej. Jeden z nich przyszedł najpierw do mojej żony, psycholożki, a potem miał przyjść do mnie, do psychiatry, żebym jako lekarz wystawił mu opinię. Żona tak się przejęła jego losem, że ostrzegła mnie, iż będę miał bardzo trudną, rozdzierającą serce rozmowę. Ten człowiek niezwykle się nacierpiał. Najpierw trzymali go w więzieniu w Rosji, potem w obozie hitlerowskim, a na koniec, już po wojnie, trafił do stalinowskiego więzienia w Polsce. Byłem więc przygotowany. Wszedł do mojego gabinetu starszy pan, zaczął opowiadać historię swojego życia i pomyślałem, że nastąpiła jakaś pomyłka, że to nie on. Sprawdziłem dokumentację...

**...okazało się, że to ten sam człowiek?**

Tak. Tyle że on miał inną opowieść dla kobiety, a inną dla mężczyzny. Jego opowieść dla mnie brzmiała jak „James

Bond” w odcinkach. Tam się Rosjanom wycwanił, tu się Niemcom wywinał, a w Polsce umieścił się w bibliotece więziennej, gdzie mu było dobrze.

**Jak to rozumieć w kontekście nadziei?**

Tak, że możemy – w zależności od kontekstu – docierać do różnych wersji opowieści o swoim życiu. I można mieć nadzieję, ale jej nie eksportować.

Ze mną ten człowiek nawiązał kontakt pod tytułem: „My, facet, komuchom się nie dajemy, nie?”. A do psycholożki zwrócił się jak do matki: „Przytul mnie, bo się nacierpiałem”.

**Która wersja była prawdziwa?**

No właśnie, obie!

Nie zawsze, ale bardzo często my mamy w sobie wersję „nadziejową” i „beznadziejową”. Tylko że niektórzy sięgają wyłącznie po tę drugą. Terapia polega między innymi na tym, żeby uzyskać dostęp również do tej pierwszej.

Przychodzi pacjent i mówi: „Nic mi się nie udaje”. Na co odpowiadam: „Ale przyszedł pan po zdany egzaminie”. A on na to: „No tak, trafiło się ślepej kurze ziarno”, i tak dalej.

Nasze opowieści albo nas unieważniają, albo nam podnoszą czoło.

**Współczesny świat niespecjalnie napawa nadzieją, nawet tych, którzy mają dostęp do różowych okularów. Ziemia się przegrzewa, populizmy rosną w siłę, pogłębiają się nierówności. Wielu ludziom doskwiera bolesny brak nadziei.**

I z taką prognozą można zrobić dwie rzeczy. Albo powiedzieć: „No, rzeczywiście, sytuacja jest beznadziejna, idę spać”. I pójść

spać – dosłownie i w przenośni. Albo można uczynić z obecnej sytuacji coś, co socjologowie by nazwali teorią samoobalalną, czyli zacząć się zachowywać tak, żeby się te prognozy nie sprawdziły.

### **Pewnych procesów się już nie powstrzyma.**

Mówi pani o dewastacji Ziemi czy o populizmie?

### **Weźmy dewastację Ziemi.**

Ja wierzę, że jednak da się ten proces powstrzymać.

Kłopot polega na tym, że ci, którzy mają na to największy wpływ, musieliby podjąć kroki doraźnie niekorzystne, które mogłyby im zabrać popularność i głosy wyborcze. Inny kłopot leży w zwyczajnej ludzkiej krótkowzroczności. Nie wiem, czy pani słyszała, jak niedawno pewien radny powiedział, że ocieplenie klimatu jest dla Polski dobre, bo u nas w zimie jest zimno? No więc są różne okoliczności antynadziejowe, ale jeśli się zgadzamy, że nadzieja jest energią dobrej drogi, to nie ma powodu z niej schodzić. Bo z punktu widzenia „życie jako zadanie”... czy to nie brzmi zbyt patetycznie?

### **Pozwólmy czytelnikom ocenić.**

No więc z tej perspektywy to, co wokół, nie ma znaczenia. Znaczenie ma odpowiedź na pytanie: „I co ja na to?”.

### **W gabinecie słyszy pan opowieści o nowych źródłach poczucia beznadziei?**

Trudno mi uogólniać, bo do gabinetu terapeutycznego przychodzą ci, którzy mają mniej nadziei – mają objawy, przeżywają kryzys, nie radzą sobie z konfliktem rodzinnym.

Można powiedzieć, że szaty się zmieniają, ale cierpienie dalej pozostaje cierpieniem.

### **Przejmują się polityką bardziej niż kiedyś?**

Przejmują, ale to jest kwestia tego, kto do mnie przychodzi. Raczej nie trafi do mnie ktoś, kto uważa arcybiskupa Jędraszewskiego za męczennika albo żywi przekonanie, że „zbożczyńcy zniszczą nam Polskę”. Już się jakoś dałem odczytać, nie będę się wypierał.

### **I jak odbudować nadzieję w kimś, kogo polityka przygnębia?**

Kłopot jest taki, że jeśli chodzi o politykę, to ja specjalnie tej nadziei dotyczącej spraw bieżących dostarczyć nie potrafię. Bo widzę i słyszę Trumpa, bo widzę i słyszę Johnsona, bo widzę i słyszę Salviniego. I jestem świadom, że trwa trzecia wojna światowa, tyle że cyfrowa. Więc mam poczucie grozy sytuacji.

Ale mógłbym takiej osobie powiedzieć: „Głosuj, byś miał potem prawo do narzekania, a przede wszystkim, byś miał poczucie współsprawczości”. Bo jeśli nie pójdziesz głosować, to odbierzesz sobie prawo do wpływu i właśnie wpadniesz w beznadzieję. Głosuj również po to, żeby cię potem wnuk czy prawnuczka nie zapytali: „A gdzieś ty wtedy był, dziadku?”. A ponadto: „Nie trać perspektywy egzystencjalnej”, żeby się, brzydko mówiąc, nie zhedonistycznić.

### **Zhedonistycznić?**

Ja wiem, że mi jest łatwo mówić, bo mam dom, samochód, dobrą pracę i nawet – zdaje się – emeryturę będę miał niezłą, oraz mogę myśleć, że jestem potrzebny. Ale jak patrzę na ludzi, którzy mają obiektywnie znacznie mniej i znacznie gorzej, to często się od nich uczę takiej, nazwałbym to, duchowości. Przejdźcie przez korektę?



**Ja tam to słowo lubię. Uważam, że za rzadko pojawia się w mediach.**

No właśnie.

**Co jeszcze, poza polityką, wywołuje dziś poczucie beznadziei?**

To musielibyśmy wejść w temat pod tytułem: „Jak niebezpieczny jest postmodernizm?”. Niebezpieczeństwo postmodernizmu polega między innymi na tym, że na różne sposoby utrudnia ludziom dojrzałość. Na przykład rozrywa połączenie między eros a agape, czyli między życiem erotycznym a uczuciowym. I czyni z tego obszar rozrywkę.

**Rozrywka też czasem potrzebna.**

Zgoda, czasem. Tylko że nie wiem, czy pani zauważyła, że słowa „rozrywka” i „rozrywać” mają wspólny źródłosłów.

Ostatnio w Warszawie widziałem plakat zachęcający do oglądania kolejnej edycji „Big Brothera”, a na nim hasło: „Wejdz z butami w cudze życie”. Dla mnie to jest o tym, jak ponowoczesność uszkadza coś tak ważnego jak intymność. Lekceważy ją, tak jak lekceważy sacrum. I mówiąc „sacrum”, nie mam na myśli tej czy innej religii, lecz coś głębszego w człowieku. Coś, co jest nie na sprzedaż.

**Co z tymi, którzy przez te okoliczności tracą nadzieję?**

Mogą odczuwać pustkę egzystencjalną.

Znam taką osobę, która nie zaznała w życiu specjalnej traumy, ma dobrą pracę, ale jest sama, więc biega od jednej rozrywki do drugiej, a potem się przyłapuje na tym, że to niewiele warte. I ona mówi: „Nie wiem, po co żyję”. To jest takie życie na ciągłym kacu.

Jesteśmy dziś osamotnieni przez pracę w korporacji, indywidualizm, media społecznościowe. A poczucie osamotnienia jakoś się wiąże z brakiem nadziei. I mam pacjentów, którzy znajdują sobie różne erzace. Widziałem niedawno w Krakowie pub o nazwie Terapia Grupowa. Wiadomo, że to żart i zaczepka, nawet mnie to rozbawiło, ale to jest właśnie taki erzac bliskości. Ludzie nie przychodzą do pubu, żeby się spotkać, tylko żeby się napić, i to ich leczy.

Ale żeby oddać ponowoczesności sprawiedliwość, to różne piękne okoliczności w niej też istnieją. Na przykład życzliwa uważność i otwartość na Innego.

**Która, dodajmy, istnieje obok bardzo nieżyczliwej uważności na Innego.**

Ale to, o czym pani mówi, owa wrogość do Innych, jest właśnie odpowiedzią na tę ponowoczesność. Na przykład nacjonalista atakujący gejów jest cały w gniewie i agresji, ale gdybyśmy z nim porozmawiali o jego dzieciństwie, to mogłoby się okazać, jak bardzo mu brakowało miłości. Co oczywiście nie zmienia moralnej oceny jego zachowania.

**Gdzie pan widzi tę życzliwą uważność na Innego?**

Naokoło, w sobie. Myślę, że to kultura niesie. I chociaż bierność Kościoła wobec nienawiści zawstydzona, to warto też dostrzec zmiany pozytywne. Na przykład kilkadziesiąt lat temu uczyłem się na studiach medycznych, że homoseksualizm jest patologią, a dzisiaj już jest jasne, że żadną patologią nie jest. Zachwyca mnie też, że dziś do Krakowa przyjeżdżają ludzie różnych ras, narodowości i że Kraków, cokolwiek by mówić, otwiera się na innych, nie tylko turystów.

**To może w sumie jest lepiej?**

W niektórych aspektach – na pewno.

Znany amerykański psycholog Steven Pinker oraz szwedzki profesor zdrowia publicznego Hans Rosling, autor niedawno wydanej u nas książki „Factfulness. Dlaczego świat jest lepszy, niż myślimy, czyli jak stereotypy zastąpić realną wiedzą”, należą do tych, którzy tak uważają. W swoich publikacjach przytaczają dane popierające tezę, że jest lepiej: ubywa wojen i przestępstw, jest większy dostęp do edukacji, medycyna poszła do przodu, człowiek dłużej żyje...

Rzeczywiście wiele wskazuje na to, że jest lepiej. Ludzie są bardziej wrażliwi na zwierzęta, na las, na stan powietrza. Gdy przypomnę sobie, jaki był świat mojego dzieciństwa w tych sprawach, to nastąpiła wyraźna zmiana ku większej wrażliwości na resztę świata. Mnie się to podoba.

**Mnie też. Na przykład tuż przed wyborami parlamentarnymi rozgorzała wielka dyskusja na temat akcji zachęcającej do głosowania „Nie świruj, idź na wybory”. Wiele osób dość szybko zwróciło uwagę, że ta kampania stygmatyzuje chorych psychicznie. Na niektórych filmikach znani ludzie interpretowali zachowanie tych osób. Pomyślałam, że jeszcze całkiem niedawno taka dyskusja by się nie odbyła. Coś się jednak zmienia. Chociaż są tacy, którzy twierdzą, że to nie wrażliwość, tylko przewrażliwienie.**

Przyjmuję argument, że określenia „nie świruj” czy „nie szalej” weszły do codziennego języka i że nie było intencją pomysłodawców, żeby kogoś piętnować. Ale gdy zobaczyłem idiotyczne popisy znanego aktora, który – jak rozumiem – pokazywał, jak sobie wyobraża owego „świra”, to poczułem coś między zażenowaniem a wściekłością. Takie pajacowanie narcyza. Nie potrafię i nie chcę tego bronić. Ci,

którzy uważają, że to przewrażliwienie psychiatrów, niech się na chwilę wczują w tych, którzy byli tym filmikiem parodiowani. W tych, którzy cierpią z powodu społecznej stygmatyzacji.

**Wielu młodych ludzi włączyło się do tej dyskusji. Przyznam, że ich wrażliwość społeczna pozwala mi mieć nadzieję, że ten świat...**

...się nie zawali?

Byłem latem tego roku w Lubiążu na zaproszenie Slot Art Festivalu, gdzie kilka tysięcy osób w wieku od późnego liceum po wiek średni zbiera się, żeby rozmawiać o ekologii, sztuce, podróżowaniu. Przyznam, że ci młodzi ludzie działający na rzecz dobra wspólnego zachwycili mnie. Żona, z którą tam byłem, zwróciła mi uwagę na następujący obrazek: w ruinach zamku, gdzie się to odbywało, na korytarzu leżały telefony wczepione w gniazdko. Właściciele je tam porzucili i odeszli do swoich spraw, które, jak mniemam, uznali za ważniejsze. Była w nich też ufność, że nie zostaną okradzeni. Więc wśród młodych są tacy, i nie jest ich mało, którzy są społecznie i etycznie wrażliwi, ale są też tacy, którzy mają przyjemność oglądania patofilmyków, na których ludzie robią sobie rzeczy okropne... Mnie jest chyba coraz bliżej do manicheizmu, choć został on uznany za herezję.

**Co ten manicheizm zakłada?**

Że w świecie jest 50 procent dobra i 50 procent zła. I ten wieczny remis każe nam się sobie przyglądać i wybierać, po której stronie są nasze czyny. Co chwila stajemy na rozdrożu, na którym musimy zdecydować, czy chcemy wybrać trud drogi dobrej, czy smak drogi złej.

**Powinam pana była o to zapytać na początku, ale po co nam w ogóle nadzieja?**

To trochę tak, jakby mnie pani zapytała, po co żyjemy. Albo po co jest miłość. Mógłbym pójść w banał i odpowiedzieć: „Po to, żeby się rozmnażać”, albo: „Po to, żeby mieć »miłe« chwile”. Wie pani, „miłość” – „miłe”?

**Ha, ha, ha.**

Mnie się wydaje, że nadzieja jest energią życiową. W człowieku, który jej nie ma, nawet jeśli jego organizm działa sprawnie, nie ma życia osobowego, podmiotowego.

Miewam w terapii osoby, które co pewien czas tracą nadzieję, na przykład dlatego, że były w dzieciństwie seksualnie wykorzystywane i nie są w stanie uporać się z tą traumą sprzed kilkunastu czy kilkadziesiąt lat. Wtedy ten brak nadziei bywa tak dewastujący, że pojawia się dramatyczna myśl: „Nie ma po co żyć”. I zdarza się, że te osoby próbują sobie to życie odebrać.

**A społeczeństwo pozbawione nadziei? Jak by mogło wyglądać?**

Takie społeczeństwo staje się niewolnikiem. Doświadczyliśmy tego, na przykład w szarej PRL-owskiej rzeczywistości. Życie było wtedy egzystencją. Świat po 1989 roku jest jednak inny, nie tylko dlatego, że jest bardziej kolorowy, ale również dlatego, że pojawił się na przykład związek między pracą a tak zwanym horyzontem życiowym.

**Nie dla wszystkich.**

Zgoda, co zostało skrzętnie wykorzystane przez część polityków, którzy powiedzieli: „Tamci są niedobrzy, ale my was

ochronimy”. Można powiedzieć, że dali ludziom nadzieję, tylko czy realną?

**Właśnie. My cały czas mówimy o nadziei jako o czymś dobrym, pożądanym. Ale przecież ona może mieć też ciemną stronę. Psychoterapeutka Zofia Milska-Wrzościńska powiedziała mi niedawno o koncepcji „nieustępliwej nadziei” psychoanalityczki Marthy Stark. To taki rodzaj nadziei, która na przykład pozwala kobiecie w przemocowym związku wierzyć, że jej partner się zmieni, albo partnerowi alkoholiczki – że ona przestanie pić. Choć absolutnie nic na to nie wskazuje.**

Znam oczywiście takie sytuacje i takie związki. One się rządzą swoimi prawami, ale ja bym nie użył tutaj słowa „nadzieja”, nawet „nieustępliwa”.

Rozumiem, że w tej nieustępliwości chodzi o to, że ona jest na przekór rzeczywistości?

**Tak to rozumiem.**

No, ale moim zdaniem nadzieja nie ma oznaczać nietrafionego postrzegania rzeczywistości. Nie ma być iluzją czy bezkrytycyzmem. Ma być oparta na faktach i prognozie. Jeśli ktoś mnie bije, a ja mam nadzieję, że przestanie, bo się zmęczy, to znaczy, że nie dbam o siebie. Nie mogę się w imię nadziei godzić na niszczenie mnie. Ani legitymizować zła. Jeśli nadzieja oznacza, że jestem krzywdzony, poniżany, unieważniany, a nie robię niczego, co by postawiło temu tamę, to w gruncie rzeczy legitymizuję to zło. Może to oczywiście wynikać z różnych przyczyn, na przykład z traumy. Ale taka nadzieja jest złą nadzieją. I chyba bym wolał ją nazwać samoszustwem. Bo słowo „nadzieja” w określeniu „nieustępliwa nadzieja” nadaje mu taki miły wydźwięk. Sugeruje, że w tych

sytuacjach, o których powiedzieliśmy, może się kryć jakiś urok albo jakaś korzyść. A to jest po prostu pewien mechanizm zaprzeczania, który podtrzymuje patologię.

### **Pan skąd bierze nadzieję?**

Ja się nie nadaję na przykład, bo ja mam mnóstwo różnych szczęść osobistych. Głównie sprowadza się to do tego, że kocham i jestem kochany.

### **Uważa pan, że ludzi, którzy kochają i są kochani, nadzieja nigdy nie opuszcza?**

Myślę, że to jest fundament dobrego życia.

### **Niezależnie od tego, co się dzieje naokoło?**

Jak się poczyta wspomnienia z gułagu czy z Auschwitz i porówna je się z losami na przykład bankierów z Wall Street, to widać, co naprawdę jest ważne. Nuta głębokiego życia u bankierów jest tak jakoś słabiej wyrażona.

### **Swoją drogą, zaskakujące jest to, że ludzie nawet w Auschwitz mieli nadzieję.**

A ci, co jej nie mieli, umierali. Pisał o tym między innymi wybitny psychiatra Antoni Kępiński, który razem z profesorem Marią Orwid i z innymi specjalistami zaangażowany był w badania oświęcimskie na byłych więźniach, głównie z obozu Auschwitz.

Ludzie, którzy tracili nadzieję, byli apatyczni, abuliczni, poddawali się. O tym samym mówi zresztą w swoim eseju „Człowiek w poszukiwaniu sensu” znany austriacki psychiatra i psychoterapeuta Viktor Frankl, który sam przeszedł przez obóz koncentracyjny.

### **Skąd można było czerpać nadzieję w warunkach obozowych?**

Ja myślę, że przede wszystkim z więzi. Ktoś komuś dał kromkę chleba, ktoś inny – dobre słowo. To budowało.

### **Frankl pisał: „Człowiekowi można zabrać wszystko z wyjątkiem jednej rzeczy: ostatniej z ludzkich wolności – wyboru swojej postawy w każdych okolicznościach, wyboru swojej drogi”.**

Zgoda. I tą drogą czasem będzie heroizm, a czasem właśnie kromka chleba.

### **Niektórzy twierdzą, że nadzieja jest najsilniejszą formą oporu.**

To mi przypomina historię, którą opowiedział na jednej z konferencji pewien angielski psychoanalityk, były doradca Nelsona Mandeli.

Otóż, gdy Mandela siedział w więzieniu o zaostrzonym rygorze w celi dwa na trzy metry, to miał prawo do spaceru po więziennym korytarzu. Ten spacer, krótki, wyglądał tak, że przed nim szedł strażnik i za nim szedł strażnik. Mandela postanowił, że będzie ten odcinek szedł skrajnie powolnie, po to żeby ci strażnicy swoim tempem musieli się dostosować do niego. W ten sposób miał swoje kilka minut sprawczości.

### **Świetne!**

Dobra historia, nie? I to też jest o nadziei. O tym, jak można podtrzymać swoje poczucie wpływu nawet w najmniej sprzyjających warunkach. Czasem w takich sytuacjach nadzieję dają też fantazje, wyobraźnia.

### **Literatura.**

A czasem warcaby.

**Warcaby?**

Bardzo lubię tę anegdotę, więc nie wiem, czy się nie będę powtarzał. Opowiadałem pani kiedyś, jak siedziałem w ciupie w stanie wojennym?

**Nie.**

Dwa dni, no ale byłem. Posadzili mnie prewencyjnie przed jakimś marszem z okazji 3 Maja z innymi ludźmi z wyższych uczelni krakowskich, którzy działali w podziemiu solidarnościowym. Nie pamiętam już, czy było nas sześciu na trzech pryczach, czy dwunastu na sześciu pryczach, w każdym razie było nas dwa razy więcej niż tych prycz. I były to jedyne dwie noce, które spędziłem w jednym łóżku z mężczyzną. Tym mężczyzną był przyszły minister obrony narodowej.

**TEN minister?!**

Nie, Bogdan Klich. Głupio powiedzieć, ale ja nawet miło te dwie doby wspominam. Z chleba zrobiliśmy sobie owe warcaby, z kartki papieru – szachownicę i robiliśmy turnieje. Potem każdy z nas dał jakiś wykład na temat, w którym się specjalizował.

Nie wiedzieliśmy, jak długo nas będą tam trzymać, ale nie byliśmy jakoś zdeprymowani tą sytuacją. Natomiast był wśród nas jeden taki, w stanie okropnego pesymizmu, który ciągle powtarzał, że nas wywiozą na Wschód.

**Warcaby mu nie pomagały?**

Nie mógł grać, bo ciągle miał biegunkę. Tak się wystraszył. To trochę mówi o tym, że ten, kto nie ma nadziei, płaci za to. Myślę, że on miło tych 48 godzin nie wspomina. A my z Bogdanem – owszem.

**Może dlatego, że udało wam się nawzajem tą nadzieją pozarażać, a on był na nią jakoś szczególnie odporny?**

Kłopot jest taki, że słowo „zaraźliwość” pochodzi ze słownika patologii, więc ja bym chyba wolał powiedzieć, że ona nam się udzieliła. I tak, wierzę, że nadzieja się może udzielać.

**Tak jak inne emocje. Pytanie, co by się stało, gdyby w celi tych wystraszonych było więcej?**

A ja się teraz zastanawiam, co by było, gdyby nas rzeczywiście na ten Wschód wywieźli. Zamiast mówić o nim, że jest słaby i biedny, musielibyśmy mu powiedzieć: „Miałeś rację, chłopie”.

Październik 2019