

## Terapia Filozoficzna t. 4

*Bez afirmacji, zgody na świat i na siebie życie wydaje się być bez sensu, pozostaje tylko rozpacz i pustka, a za nią upadek prosto w niebyt.*

### Powiedzmy życiu i światu TAK!

#### Terapeutyczny sens afirmacji w wybranych filozofiach.

Propozycja – Powiedzmy życiu i światu TAK!, przewija się w wielu moich filozoficznych tekstach będących podstawą indywidualnych filozoficznych rozmów terapeutycznych i wykładów - spotkań w Salonie Filozoficznym<sup>1</sup>. Tutaj spróbuję rozwinąć tę propozycję i przedstawić wybrane ujęcia w filozofiach afirmujących wszystko, co zaistniało i istnieje w kontrze do negacji, z ukazaniem też skutków dla życia człowieka takiej postawy. Będzie to, jak ujmuje to Bohdan Misiuna „wniknięcie w intuicje dotyczące wartości, jakie każda z tych filozofii wyraża”<sup>2</sup>. Chodzi o uznanie życia i świata za dobre i przez to miłość do wszystkiego i wszystkich<sup>3</sup>.

Afirmacja, z języka łacińskiego *affirmatio*, co znaczy potwierdzenie, jest w kontrze z negacją, z łacińskiego języka *negatio*, co znaczy odrzucenie. Mówienie życiu i światu Tak!, to świadomie podjęta decyzja o przyjęciu zgody na życie, na istnienie wszystkiego, co zaistniało, o postawę afirmującą bez warunków i roszczeń, ale też postawę, która przeciwstawia się niezgodzie na zaistnienie i trwaniu w istnieniu, a przede wszystkim przeciwstawia się wszelkim formom nienawiści i zła czynionego przez człowieka oraz wszystkiego, co do tego zła prowadzi.

Sama świadomość zaistnienia siebie samego i wszystkiego, co człowieka otacza, nie sprawia, że automatycznie przyjmujemy je za dobro. Zawsze decyzja o tym, że życie i świat mają dla nas wartość, będzie źródłem naszej afirmacji. Rozróżnijmy tu afirmację warunkową, gdzie afirmujemy ze względu na to, że uważamy, że to, co afirmujemy, afirmujemy tylko ze względu na konkretne wartości, po prostu to, co na naszą afirmację, podziw i zachwyt zasługuje, oraz afirmację bezwarunkową, gdzie w bezinteresowny sposób godzimy się na

---

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

<sup>2</sup> B. Misiuna, *Filozofie afirmacji*, Warszawa 2007, s. 7.

<sup>3</sup> M. Przełęcki, *Intuicje moralne*, Warszawa 2005, s. 173.

wszystko, co jest z tym, co afirmujemy związane, a przede wszystkim wszelkie niedoskonałości, słabości i braki oraz kruchość, ograniczoność i przemijalność.

Afirmacja filozoficzna polega na rozważaniu afirmacji bez nawiązania do afirmacji religijnej, która związana jest zawsze ze źródłem zaistnienia, z czymś/kimś doskonałym i często tajemniczym. W tym filozoficznym ujęciu, mając świadomość niedoskonałości świata, staramy się żyć przyzwoicie i uczciwie, znosząc po ludzku wszystkie przykre fakty z tym związane, co nie znaczy, że odbywa się to bez podjęcia trudu, bez wewnętrznej walki i w pełnej harmonii ze światem.

Po ogólnym wprowadzeniu w klimat myślenia o afirmacji, przedstawię krótko, jakie jest podejście do afirmacji w wybranych filozofiach świata<sup>4</sup>.

Afirmacja świata i losu najbardziej widoczna jest w taoizmie, gdzie najważniejsza jest harmonia ze światem i losem, U wielkich filozofów Lao-tsy i Czuang-tsy, znajdujemy najgłębszą afirmację wszelkiego istnienia, jako całości. Najbardziej tajemniczym i kontrowersyjnym pojęciem w taoizmie jest samo słowo *tao*, które według Tao-Te-Chinga z XXI wieku, jest źródłem istnienia wszystkich rzeczy. Jest oczywiście bardzo wiele interpretacji słowa *tao*, którego, tak naprawdę zdefiniować, czyli ująć w słowa się nie da. Wymienimy tu bardzo często wymieniane i znane znaczenie, czyli droga, zasada najwłaściwsza dla przeżywania życia. „ W znaczeniu dosłownym „tao” oznacza „drogę”. W metaforycznym zaś – „sposób postępowania”, „bieg rzeczy” lub „główny kierunek ruchu”. Innymi znaczeniami tego terminu są „prawo”, a także „mówić”. Wszystkie te określenia są jednak tylko pewnymi przybliżeniami.[...]. Podstawową cechą tao jest jego bezimiennosc<sup>5</sup>.

Mnie najbardziej odpowiada użyte przez Raymonda Smullyana znaczenie – *tao*, które jest milczeniem<sup>6</sup>. Do naszych dociekań będziemy używali filozoficznego sensu słowa *tao*, jako poczucie bezinteresownej afirmacji świata, w znaczeniu absolutnej, milczącej akceptacji życia i świata. Kluczem jest zawsze życzliwość i dobroć wobec istnienia, które są przejawem siły duchowej, a każde działanie ma pozytywne efekty tylko wtedy, kiedy wiąże się to z dobrocią. Lao-tsy nie określa dobroci, jako cechę charakteru człowieka, ale jako zdolność do otwartości umysłu, która skutkuje pokorą i skromnością. To jest też dobroć, która wyraża się w przeświadczeniu o świętości świata i o wartości każdej istniejącej rzeczy<sup>7</sup>.

---

<sup>4</sup> B. Misiuna, *Filozofie afirmacji*, Warszawa 2007.

<sup>5</sup> P. Glita, *Taoizm*, w: *Filozofia Wschodu*, red. B. Szumańska, Kraków 2201, s. 331.

<sup>6</sup> R. Smullyan, *Tao jest milczeniem*, tłum. E. Hornowska, Poznań 1995.

<sup>7</sup> B. Misiuna, *Filozofie afirmacji*, Warszawa 2007, s. 39.

Najważniejsze jest spontaniczne, afirmatywne, bezinteresowne współlistnienie we wszechrzeczy i mieć „dostęp do tego, co naturalne”<sup>8</sup>. Wszystko po to, by żyć w jak najlepszej harmonii ze światem, ze wszystkim, co zaistniało i istnieje, z głównym założeniem, że to jest cenne. Życie w człowieku wie, jak dobrze żyć, trzeba tylko je afirmować, jemu się mu poddać i iść drogą *tao*. Afirmacja ta, to najściślejsze zjednoczenie się, gdzie człowiek zapomina całkowicie o sobie eliminując egoizm i wyobcowanie<sup>9</sup>. Do stanu tego prowadzi życie kontemplacyjne. Zbliżone jest to bardzo do buddyjskiego wyzwolenia duchowego i chrześcijańskiej, bezinteresownej, doskonałej miłości *agape*<sup>10</sup>. W taoizmie istotą jest podobna, ale o większym zasięgu miłość uniwersalna – miłość wszelkiego istnienia jako całości.

Taoizm w swojej afirmacji świata jest podobny do stoicyzmu i wyrażony w afirmacji losu. Potwierdzają to słowa Epikteta - „Nie usiłuj naginać biegu zdarzeń do swojej woli, ale niginaj wolę do biegu wydarzeń, a życie upłynie ci w pomyślności”<sup>11</sup>. Afirmuj zmienność świata i życia, którym rządzą niezmiennie prawa natury i która to zmienność jest niezależna od woli człowieka. Jeżeli nie można czegoś zmienić, to trzeba to przyjąć takim, jakim jest. Śmierć też należy do praw natury i porządku świata, i tak trzeba ją przyjąć.

Taoizm i stoicyzm łączy ideał niewzruszalności w zetknięciu z losem – „Mąż doskonały jest cudowny; gdyby wszystkie puszcze się zapaliły, nawet to by go nie rozgrzało. Gdyby nawet wszystkie rzeki[...] zamarzyły, nawet to by go nie ochłodziło, gdyby nawet pioruny potrzaskały góry, nic z tego nie zdołałoby go przerazić[...] Ani śmierć, ani życie nie zmieniają jego osoby, a tym bardziej względy na zysk lub stratę”<sup>12</sup>. Zarówno w taoizmie jak i w stoicyzmie zauważamy tę samą, niewzruszalną, aż tak bardzo skrajną afirmację losu.

Taoizm nie jest jednak chińskim stoicyzmem, bowiem w taoizmie mamy mistyczną formę przeżywania świata jako całości, a w stoicyzmie podstawą jest racjonalne myślenie z założeniem ostatecznego celu życia jakim jest szczęśliwe życie w zgodzie ze sobą i z naturą.

Afirmując życie i świat taoiści wykazywali się dużą pokorą wobec świata i byli przekonani o wielkiej tajemnicy istnienia, która przerasta możliwości poznania człowieka. Afirmacja i kontemplacja świata skutkuje najgłębszą radością, radością mistyczną.

---

<sup>8</sup> F. Jullien, *Drogą okrężną i wprost do celu. Strategia sensu w Chinach i Grecji*, tłum. M. Falski, Kraków 2006, s. 229.

<sup>9</sup> T. Czarnik, *Starożytna filozofia chińska*, Kraków 2001, s. 53.

<sup>10</sup> U. Wolska, *Agape – wzór miłości doskonałej*, w: *Terapia Filozoficzna*, t. 3, Warszawa 2019,

<sup>11</sup> Epiktet, *Diatryby, Encheiridion* 8, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1961.

<sup>12</sup> Czang-tsy, II, 6, *Prawdziwa księga południowego kwiatu*, tłum. W. Jabłoński, J. Chmielewski, O. Wojtasiewicz, Warszawa 1953.

Jest pewne podobieństwo życia i postawy Czuang-tsego i niderlandzkiego filozofa Barucha Spinozy. Obaj z własnej woli żyli bardzo skromnie, wręcz na granicy ubóstwa i obaj czerpali z tego radość i pogodę ducha.

„Duchowe ja” Czuang-tsego zatracą się w miłości i w radości z istnienia samego w sobie. Jest bezinteresowne uwzględniające całą bytową odrębność i niepowtarzalność poznawanych rzeczy. Samo istnienie jest dobrem. Nie przypisuje naturze ładu moralnego, a podkreśla nieograniczoną wolność, harmonię i wzniosłość w świecie pojmowanym jako całość. Jest to pewnego rodzaju taoistyczny filozoficzny mistycyzm wyrażający się w tym, że afirmuje i kontempluje człowieka i świat zawsze jako nierozdzielalną całość, i uszanowanie tej całości nadaje sens istnieniu człowieka, który jest tylko małą częścią tej całości. Taoiści uważali, że nie można szanować innych ludzi i innych czujących istot, jeżeli nie afirmuje się świata jako całości i nie uznaje cudowności i świętości istnienia<sup>13</sup>.

Afirmacja istnienia taoizmu jest pełniejsza niż u stoików i Spinozy. Stoicy i Spinoza uzależniali wartość świata od rozumnych praw natury rządzących światem. Afirmacja taoistów jest bezwarunkowa afirmująca życie, świat i los takimi, jakimi są ze wszystkimi niedoskonałościami brakami i słabościami. Taoista pozwala, by jego życie toczyło się swoim własnym torem, a cała jego troska dotyczy tylko i wyłącznie stanu własnej świadomości. Chodzi o stan pełnej harmonii i duchowego spokoju uzyskany dzięki kontemplacji. Czuang-tsy nazywa takie życie ‘beztroską wycieczką’<sup>14</sup>. Tao, to zmiana, przemiana poddana strumieniowi zdarzeń<sup>15</sup>.

Od taoizmu należy odróżnić konfucjanizm, gdzie sens życia jest nierozdzielnie związany z przynależnością do ludzkiej wspólnoty, gdzie najważniejsze są obowiązki i cnoty a ideałem jest człowiek szlachetny o czystym sumieniu. Według Konfucjusza jedynymi wartościami są wartości moralne, a szczególnie etyczne wartości osoby i czystość intencji. Podobnie jak Arystoteles, który twierdził, że nie można profitować na krzywdzie innych, Konfucjusz uważał wręcz za konieczność wyrzeczenia się dóbr zdobytych w nieuczciwy sposób – „Choćbym miał lichym odżywiać się jadem, pić tylko wodę i zgięte ramię mieć w nocy za poduszkę, to i tak w tym stanie radość znajdę”<sup>16</sup>.

W taoizmie afirmacja skutkuje kosmiczną radością życia, która jest radością wyrzeczenia i kontemplacji świata oraz uniwersalną miłością całości wszechświata, a w konfucjanizmie

---

<sup>13</sup> B. Misiuna, *Filozofie afirmacji*, Warszawa 2007, s. 49.

<sup>14</sup> Czang-tsy, I, *Prawdziwa księga południowego kwiatu*, tłum. W. Jabłoński, J. Chmielewski, O. Wojtasiewicz, Warszawa 1953.

<sup>15</sup> J. Marzęcki, *Systemy religijno – filozoficzne Wschodu*, Warszawa 1999, s. 177.

<sup>16</sup> *Dialogi konfucjańskie*, VII, 15, tłum. K. Czyżewska Madajewicz, Warszawa 1976.

afirmacja życia jest ludzką radością pełni życia jako skutek życia i działania w ludzkiej wspólnoty.

Afirmację u stoików najpiękniej wyraża Marek Aureliusz – „Na wszystko się zgodzę, co jest zgodne z tobą, o wszechświecie! Nic mi nie jest za wczesne, nic za późne, co tobie w porę. Wszystko jest mi owocem, co przynoszą twe pory, o naturo! Z ciebie wszystko, w tobie wszystko, w ciebie wszystko<sup>17</sup>”. Stanowisko stoików to absolutna afirmacja świata, który jest rozumny, a życie ludzkie jest wartościowe i ma sens pod warunkiem, że jest rozumne.

Terapeutyczne aspekty filozofii stoickiej są bezsprzeczne. Jest to filozofia praktyczna mocno naznaczona mądrością życiową, stawiającą bardziej na ćwiczenia duchowe, czyny niż słowa, a filozofowie stoicy byli wielkimi mędrkami. „Hellenistyczne szkoły filozoficzne w Grecji i Rzymie – epikurejska, sceptyczna i stoicka – pojmowały filozofię jako sposób podejmowania najbardziej bolesnych problemów ludzkiego życia. Widziały w filozofie współczującego lekarza, którego sztuka lekarska mogłaby uleczyć wiele rodzajów ludzkiego cierpienia<sup>18</sup>”. Właściwie dobrany do osoby filozoficzny argument, leczy jej chorobę duszy, twierdził Sekstus Empiryk<sup>19</sup>. Nie byli oni jednak takimi filozofami mędrkami jak Sokrates, który całym swoim życiem świadczył o swojej mądrości.

Stoicka postawa, to przede wszystkim afirmacja, zgoda na los – „skromnie przyjmować i spokojnie tracić”<sup>20</sup>. Jest to afirmacja bezgraniczna, to postawa, która wyklucza gniew, wszelkie pretensje i oczekiwania oraz pragnienia a przede wszystkim namiętności. Życie rozumne jest darem, który otrzymujemy od natury, wystarczy się tylko na ten dar otworzyć, przyjąć go i głęboko afirmować. Świat jest rozumny i sprawiedliwy, a wszystko, co się nam przydarza jest naturalne, czyli nie jest ani dobre, ani złe. Człowiek może się jedynie doskonalić wewnątrz, by jego rozum był jak najbardziej zgodny z doskonałością natury.

Afirmacja życia, pogodzenie się z losem jest oznaką szlachetności człowieka i ma to zapewnić stoikom dobre życie skutkujące szczęściem i pokojem ducha. Ważne przy tym były spostrzeżenia kataleptyczne, czyli jasne i przekonujące, służące za kryterium prawdy, którym nie można odmówić aprobaty, afirmacji<sup>21</sup>. Do tego wszystkiego prowadzi doskonały rozum zgodny z doskonałością natury. Za najwyższe dobra uznawali wiedzę, cnotę, wolność i szczęście<sup>22</sup>, co skutkuje harmonijnym usposobieniem, pogodą ducha i łagodnością dzięki

<sup>17</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, IV, 23, tłum M. Reiter, Warszawa 1997, s. 43.

<sup>18</sup> M. C. Nussbaum, *The Therapy of Desire. Theory and Practise in Hellenic Ethic*, Princeton 1994, s. 3.

<sup>19</sup> M. C. Nussbaum, *The Therapy of Desire. Theory and Practise in Hellenic Ethic*, Princeton 1994, s. 8.

<sup>20</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, VIII, 33, tłum M. Reiter, Warszawa 1997, s.

<sup>21</sup> J. Krokos, *Odkrywanie intencjonalności*, Warszawa 2013, s. 77.

<sup>22</sup> M. Ossowska, *Zarys aksjologii stoickiej*, w: M. Ossowska, *O człowieku, moralności i nauce*, Warszawa 1983, s. 30 - 41

którym stoik przyjmuje i afirmuje wszystko, co mu się wydarza. Stoik z życzliwością i miłością oraz poczuciem wspólnoty odnosi się do wszystkich ludzi, których celem jest rozumne życie społeczne, a źli moralnie ludzie godni są jedynie litości, bo kierują się błędnymi wyobrażeniami o tym, co dobre i złe<sup>23</sup>.

Stoicyzm, to filozofia w pełni praktyczna i terapeutyczna. To ćwiczenia i rady prowadzące do afirmacji, do dobrego, rozumnego życia. Ta swoista terapia pomaga kształtować postawy wobec naszego losu<sup>24</sup>:

1. Naszą postawę wobec śmierci i cierpienia, pojmując je jako rzeczy naturalne, nieuniknione i takie, które nie są złem. Postawę wolną od lęku i wstydu, żalu i współczucia, wyzbytą poczucia tragiczności i w pewnym istotnym sensie przyjazną.
2. Postawę wobec krzywdy jako czegoś w pełni realnego, możliwego do zignorowania, zależnego od losu, wynikającego z ludzkiej nieświadomości, a zatem niebudzącego gniewu i oburzenia.
3. Postawę wobec własnej słabości jako czegoś zrozumiałego i możliwego do przewyciężenia przez ćwiczenie woli i przez rezygnację z troski o dobra zewnętrzne oraz dbałość o pozytywny obraz samego siebie jak istoty rozumnej.

Stoicka bezwarunkowa afirmacja życia i losu, ta niewzruszalność wydaje się być heroiczną oraz nieludzką i dla wielu nieosiągalną, czy też nie do przyjęcia. Jednak pragnienie życia w harmonii ze światem, bezwarunkowa pogoda ducha jest najszlachetniejszym z ludzkich dążeń. Stoicyzm pomaga łagodzić i znosić w najtrudniejszych momentach ból i cierpienie, które wydaje się być nie do zniesienia. U stoików kontemplacja jest kontemplacją kosmosu i naturalnego w nim porządku, który skutkuje spokojem, harmonią wewnętrzną. Trudno jednak zrozumieć fakt, że stoicki trening psychiczny ma nas też uwolnić od odczuwania radości życia, z przeżywania piękna płynącego z kontemplacji i twórczości.

Do filozofii afirmujących istnienie, należy z pewnością filozofia hedonistyczna. Hedonistyczna postawa, jest świadomym wyborem i praktykowaniem określonej drogi życia, a jej celem ostatecznym jest spokój duszy i szczęście. Wiąże się to z hedonistyczną afirmacją istnienia, życia i świata, głównie polegającą na dążeniu do przyjemności i unikaniu cierpienia. Afirmacja ta zakłada, że to jest możliwe do osiągnięcia, bowiem każdy człowiek z natury dąży do przyjemności oraz unikania cierpienia i dlatego bezsensowne jest szukanie uzasadnienia dla takiej postawy.

---

<sup>23</sup> Epiktet, *Diatryby*, I, 28, w: Epiktet, *Encheiridion*, *Diatryby*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1961, s. 463.

<sup>24</sup> B. Misiuna, *Filozofie afirmacji*, Warszawa 2007, s. 76.

Z hedonistycznych filozofii afirmujących istnienie, najbardziej znana jest filozofia Epikura i ma ona niezaprzeczalne aspekty terapeutyczne<sup>25</sup>. Był człowiekiem niezwykle skromnym, życzliwym dla wszystkich ludzi i przez to bardzo ludzkim również dla niewolników i kobiet, co w jego czasach było bardzo wyjątkowe. Żył ascetycznie i mimo wielkiego cierpienia z powodu chronicznej choroby, bardzo szczęśliwie. Jego sposób myślenia był krańcowo trzeźwy i pozytywny. Filozofię podporządkował praktycznym celom życia i stała się terapią dla cierpiących dusz.

Na początek muszę zaznaczyć, że potocznie dzisiaj używana przyjemność i hedonizm epikurejski jest wypaczeniem prawdziwego hedonizmu i przyjemności u Epikura, któremu chodziło o trwałą przyjemność duchową. Nie ma on nic wspólnego z głoszoną wszem i wobec postmodernistycznym hedonizmem, z egoistyczną korzyścią i przyjemnością ‘tu i teraz’, bez względu na koszty.

Filozofia Epikura jest prosta. Doznawanie szczęścia jest przyjemnością, a nieszczęściem jest doznawanie cierpienia. Naturalnym stanem człowieka jest dobre życie i jest stanem przyjemnym, a samo życie jest radością, która jest człowiekowi wrodzona i przez to jest niczym nieuwarunkowana. Przyjemnością taką też jest kontemplowanie natury. Epikurejczycy wyznawali kult życia, czcili samo życie. Zakłócać ten stan może jedynie ulotność życia i cierpienie.

Życie według Epikura jest przyjemne, kiedy jest wolne od przykrych przeżyć i cierpienia oraz kiedy toczy się wśród oddanych sobie nawzajem przyjaciół. Życie takie, by było przyjemnym musi być jednocześnie rozumnym. „Nie ma życia przyjemnego, które nie byłoby rozumne, moralnie podniosłe i sprawiedliwe, ani też nie ma życia rozumnego, moralnie podniosłego i sprawiedliwego, które nie byłoby przyjemne”<sup>26</sup>. Rozumnie to też znaczy mądrze. „Z tego wszystkiego mądrość *fronesis* jest początkiem wszelkiego dobra i dobrem najwyższym[...]. Ona nas uczy, że nie można żyć przyjemnie *hedeos*, jeśli się nie żyje mądrze *frontimos*, pięknie *kalos* i sprawiedliwie *dicalos*, i na odwrót, że nie można żyć mądrze, pięknie i sprawiedliwie, jeśli nie żyje się przyjemnie”<sup>27</sup>.

Afirmacja istnienia u Epikura jest afirmacją życia bez zajmowania się generowaniem i zaspokajaniem potrzeb. Chodzi o przyjemności życia przy braku potrzeb i unikaniu cierpienia. „Najwięcej przyjemności ma ten, kto ma najmniej potrzeb”. Wystarczy afirmacja

---

<sup>25</sup> U. Wolska, *Terapeutyczne funkcje filozofii Epikura*, w: U. Wolska, *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*, Radzymin 2017, s. 57.

<sup>26</sup> W. Tatkiewicz, *Historia filozofii*, t. 1, Warszawa, 2004, s. 140.

<sup>27</sup> Epikur, *List do Menojkeusa*, w: Epikur, *Listy, maksymy, sentencje*, tłum. A. Krokiewicz, Warszawa 2003, s. 86.

praw, dobrych obyczajów, potem jeszcze nie zasmucanie bliźniego, dbanie o ciało i o środki potrzebne do życia. I w końcu grono przyjaciół i kwiaty w ogrodzie, to były dla epikurejczyków największe przyjemności. Rozum też jest potrzebny, by kierował myślami, bo myśli bardzo łatwo błędzą, zakłócając spokój i uniemożliwiając szczęście<sup>28</sup>.

Epikur bardzo mocno podkreślał terapeutyczny charakter filozofii. „Pusty jest taki filozoficzny argument – twierdził – przy pomocy którego żadne ludzkie cierpienie nie jest traktowane terapeutycznie[...]. Nie ma korzyści z filozofii, jeśli nie usuwa ona cierpienia duszy”<sup>29</sup>. Cierpienia duszy uważał za większe od cierpienia ciała i dlatego przede wszystkim trzeba zadbać o radości duchowe, bo to od nich zależy szczęście i taki sposób życia Epikur głównie zalecał, czyli „zabieganie o radości duchowe, szerzył kult przyjaźni i szlachetnego, wysubtelnionego życia (właśnie to wysubtelnienie życia zwane dziś bywa „epikureizmem”)”<sup>30</sup>. Wszystkich zachęcał do filozofowania, starych i młodych, bo to jest droga, która ostatecznie zawsze prowadzi do szczęścia, do szczęśliwego życia.

Afirmacja całości życia, takiego jakim jest, pozwala człowiekowi na niepoddawanie się niepotrzebnym lękom, które żadnego problemu nie rozwiązują i są bardzo dla człowieka niszczące. Lękom może poddać się człowiek, kiedy boi się, że jego urojone i puste potrzeby, między innymi takie jak nieśmiertelność, potrzeba bogactwa, władzy, zaszczytów, sławy nie będą zaspokojone. Lęk przed cierpieniem jest lękiem zwodniczym, bo kiedy człowiek się mu podda, to ten lęk jest bardziej niszczący niż samo cierpienie, które nie wiadomo kiedy i czy w ogóle nas dotknie. Najbardziej jednak niszczy człowieka lęk przed śmiercią. Epikur radzi, by nie poddawać się temu lękowi, bo „wcale nas nie dotyczy, bo gdy istniejemy, śmierć jest nieobecna, a gdy tylko śmierć się pojawi, wtedy nas już nie ma”<sup>31</sup>. Śmierci zatem nie ma w naszym osobistym życiu. Afirmacja siebie, życia, jest nierozzerwalnie związana z afirmacją nieuniknioności śmierci. Myślenie o śmierci pobudza nas do większego przywiązania wagi do wartości samego życia, do umiłowania życia i czerpania z niego przyjemności, też do czerpania przyjemności i szczęścia z przyjaźni, do której Epikur przywiązywał bardzo dużą wagę. „Przyjaźń przebiega ziemię i wzywa nas wszystkich, byśmy się obudzili i jeden drugiemu dawali radość”<sup>32</sup>.

Afirmacja u Barucha Spinozy. Spinoza jest czytany i podziwiany przez największe filozoficzne umysły i wielu innych do dzisiaj, co potęguje jego bezwzględna afirmacja

---

<sup>28</sup> W. Tatarkiewicz, *Historia filozofii*, t. 1, Warszawa, 2004, s. 140 – 141.

<sup>29</sup> M. C. Nussbaum, M. C. Nussbaum, *The Therapy of Desire*, Princeton 1994, s. 102.

<sup>30</sup> W. Tatarkiewicz, *Historia filozofii*, t. 1, Warszawa, 2004, s. 140.

<sup>31</sup> Epikur, *list do Menojkeusa*, w: Diogenes Laertios, *Żywoty I poglądy słynnych filozofów*, tłum. W. Olszewski, współpraca B. Kupis, Warszawa 2006. X, 125, s. 645.

<sup>32</sup> Epikur, *Vaticanae Sententiae* 52.



istnienia, nad wyraz szlachetna osobowość, dążenie do prawdy, skromne, a przy tym pełne wyrzeczeń życie. Ukazuje on nam sposób na taką drogę życia, która skutkuje miłością, spokojem duchowym i prawdziwym szczęściem. Goethe o swoim spotkaniu z tekstem Spinozy pisze – „Przypominam sobie dokładnie, jakie ukojenie i jaka jasność na mnie spłynęły[...]. Zagłębiłem się w tej lekturze i zdawało mi się, że patrząc w głąb swej duszy widzę świat cały tak wyraziście jak nigdy dotąd”<sup>33</sup>.

Przechodząc do Spinozy, który jest uznawany za jednego z najważniejszych nowożytnych filozofów konsekwentnie afirmujących istnienie, zacznę od cytatu z jego *Etyki* „Nikt nie może pragnąć, aby był szczęśliwy, aby dobrze działał i dobrze żył, nie pragnąc jednocześnie być, działać i żyć, t. j. istnieć faktycznie”<sup>34</sup>. Najgłębszą afirmację istnienia wyraża cała jego etyka i też metafizyka. Duchowe znaczenie tej afirmacji istnienia wykracza poza filozofię. Każdy chce być szczęśliwy i chce, by jego życie było udane, ale bez afirmacji życia, bycia, faktycznego istnienia i odpowiedniego trudu w to włożonego, może się to po prostu nie udać. Spinoza daje temu wyraz w zakończeniu *Etyki*: „Jeśli teraz droga, prowadząca, jak wykazałem, do tego, wydawała się bardzo trudną, to jednak można ją odnaleźć. A doprawdy musi być trudne to, co się tak rzadko napotyka[...] Bo też wszystko wzniosłe jest równie trudne, jak rzadkie”<sup>35</sup>.

Do tego, co jest najważniejsze w życiu, czyli do poznania prawdy, a przez to uczynienia swojego życia rozumnym, co prowadzi do własnego szczęścia, zdaniem Spinozy, każdy człowiek powinien podążać sam. Tak samo, jeżeli chodzi o afirmację istnienia. Najpierw człowiek powinien afirmować swoje istnienie, które jest częścią świata, by potem afirmować cały świat. Samoafirmacja, która jest potwierdzeniem siebie samego, istoty swojego ludzkiego bytu, jest osiągalna za pośrednictwem rozumu. Jest cnotą i zarazem miłością własną, jak też i każdego współistniejącego. Samoafirmacja jest istotą każdego bytu i jest najwyższym dobrem<sup>36</sup>. Tylko w ten sposób jest człowiek zdolny zaakceptować siebie, innych i cały otaczający go świat. Bez pierwotnej afirmacji siebie, trudno sobie wyobrazić nawet afirmację wszystkiego dookoła, czyli całego istnienia. Brak afirmacji własnego istnienia dochodzi do „zaniedbania zachowania własnego istnienia”<sup>37</sup>, czyli do dążenia do niebycia.

Odbieranie sobie życia jest przeciwne własnej naturze. Absolutna afirmacja istnienia, kontemplacja, prawda i miłość były dla Spinozy najwyższymi wartościami, z których

---

<sup>33</sup> J. W. Goethe, *Z mojego życia. Zmyslenie i prawda*, t t. 2, tłum. A. Guttry, Warszawa 1957, s. 256, 258.

<sup>34</sup> B. Spinoza, *Etyka*, IV, 21, tłum. I. Myślicki, Warszawa 1991, s. 145.

<sup>35</sup> B. Spinoza, *Etyka*, IV, 42, tłum. I. Myślicki, Warszawa 1991, s. 206.

<sup>36</sup> P. Tillich, *Męstwo bycia*, tłum. H. Bednarek, Paryż 1983, s. 28-30.

<sup>37</sup> S. Barbone, I. Rice, *Spinoza and the problem of Suicide*, w: ed. G. Lloyd, *Spinoza, Critical Assessments*, London 2001, s. 262 – 278.

człowiek czerpie radość i szczęście. Uznając takie wartości staje się człowiek wolnym z pełną kontrolą nad swoim życiem. Potwierdza to Albert Schweitzer, pisząc o filozofii Spinozy: „Człowiek, który praktykuje najwyższą afirmację życia, posiada moc. Ma władzę nad sobą. [...] Jak bardzo podobny jest to ton myśli Spinozy do myśli Lao – tsego, Czuang – tsego i Lie – tsego”<sup>38</sup>.

Jaki sens ma afirmacja w filozofii buddyjskiej<sup>39</sup>? Budda, od którego pochodzi cała buddyjska filozofia i jej wszystkie tak różnorodne nurty, sam nie był filozofem, tylko nauczycielem duchowym, którego wszystkie myśli kierowały do osiągnięcia spokoju duchowego. Afirmacja istnienia w filozofii buddyjskiej jest nierozłączna z buddyjską koncepcją życzliwości i wyzwolenia, uwolnienia od cierpienia, czyli pełnego wyzwolenia duchowego ze zdolnością do głębokiej kontemplacji poprzez praktyki medytacyjne. Kontemplacja musi być zawsze poparta miłością, życzliwością i praktyczną dobrocią, bez tego jest bowiem jałowa, nic nie warta. Celem głównym jest uwolnienie się od rozpacz i lęku przed cierpieniem, bowiem lęk przed cierpieniem jest bardziej wyniszczający niż samo cierpienie.

Buddyzm jest filozofią głębokiej afirmacji istnienia i dąży do takiego stanu świadomości, który jest wolny od wszelkiego niepokoju. Afirmacja istnienia w buddyzmie wyraża się w przyjęciu świata jakim jest i związana jest z niedziałaniem, które oznacza brak pragnienia jakichkolwiek zmian. Głosi przy tym koncepcję życzliwości, która afirmuje wszelkie istnienie. Wartością tej życzliwości jest uniwersalność i bezinteresowność, a potwierdzają to skutki etycznego działania. Dobro rozumiane tu jest jako dobro obiektywne, uniwersalne dla wszystkich istot czujących zawsze i wszędzie. Życzliwy człowiek łagodzi cierpienia współistniejących, przyczynia się do szczęścia i cieszy się z ich szczęścia. Życzliwość jest konsekwencją mądrości i miłości, jest prawdziwie mistycznym przeżyciem afirmacji istnienia<sup>40</sup>. Wartością dla tego przeżycie jest swoiście rozumiany byt i cała rzeczywistość realna i jest to doświadczenie życia jako wielkiego cudu.

Życzliwość taką określa się terminem *metta*, która jest określoną życzliwą postawą okazywaną wszystkim odczuwającym istotom i to bez względu na ich stopień rozwoju i świadomości<sup>41</sup>. Do życzliwości *metta* i tym samym swobodnej afirmacji zdolny może być tylko taki człowiek, który „rozszerza swe kochające serce na cały świat żyjących istot”<sup>42</sup>.

---

<sup>38</sup> A. Schweitzer, *The Philosophy of Civilization*, New York 1960, s. 193 – 194.

<sup>39</sup> B. Misiuna, *Filozofie afirmacji*, Warszawa 2007, s. 127 – 149.

<sup>40</sup> E. Conze, *Buddhist Thought in India*, London 1962, s. 81 – 82.

<sup>41</sup> E. Conze, *Buddhist Thought in India*, London 1962, s. 82.

<sup>42</sup> S. Tachibana, *Ethics of Buddhism*, Richmond, Surrey 1992, s. 198.

Wyraża się ona poprzez najgłębszą duchową jedność z całym światem i pełne utożsamienie się z nim.

Zacząć jednak musi człowiek od głębokiej afirmacji i życzliwości do siebie samego, bo bez tego trudno być życzliwym wobec wszystkich i wszystkiego, co wokół istnieje<sup>43</sup>. Życzliwość *metta* w tradycji *mahajany* jest także pragnieniem niesienia innym pomocy, prowadzi do czynnej dobroci<sup>44</sup>. Celem i skutkiem medytacji *metta bhavany* jest życzliwość dająca radość ze szczęścia innych, która też otwiera serca na nieograniczone współczucie<sup>45</sup>.

Buddyzm nazywany jest religią współczucia do wszelkich istot czujących we Wszechświecie<sup>46</sup>, w całej niewyrażalnej rzeczywistości. Jest to współczucie i życzliwość wobec wszystkich cierpiących, a także udział w procesie przynoszenia ulgi w cierpieniu i wyzwolenia od cierpienia z przyczynianiem się do zbawienia. Współczuwanie dotyczy również przeżywania radości ze wszystkimi. Człowiek współczujący, życzliwy zawsze przyjaźnie odnosi się do każdej czującej istoty, a przez to dobrze śpi, umysł ma skupiony i ma zapewnione szczęście w przyszłym życiu<sup>47</sup>.

Zasada *metta* ściśle wiąże się z *ahismą*, czyli zasadą nieczynienia zła. Mahatma Gandhi ujmował to tak: „Nie krzywdzić żadnej istoty jest oczywiście ahimsą, ale nie jest to najważniejszym jej wyrazem. Łamiemy ahismę każdą złą myślą, porywczym słowem, kłamstwem, nienawiścią, życzeniem komukolwiek zła. Łamiemy ją także przez zagarnianie dla siebie tego, co jest potrzebne innym”<sup>48</sup>.

Afirmacja, uniwersalna życzliwość i współczuwanie w filozofii buddyjskiej odbywa się w stanie równowagi duchowej i spokojnego przyjmowania wszystkiego, co każdego spotyka. Ważne jest tu podkreślenie, że w indyjskiej filozofii buddyjskiej przyjmuje się, że ostatecznie to jednak *karma* przesądza o szczęściu i nieszczęściu każdego<sup>49</sup>. *Karma* powoduje, że każdy osobiście odpowiada za swój los.

Przechodzimy teraz do afirmacji istnienia w filozofii chrześcijańskiej, która jest najbliższa kulturze europejskiej. Wyraża się ona w chrześcijańskiej filozofii miłości, która obejmuje wszelkie istnienie, świat jako całość, a jeżeli chodzi o ludzi, to jest osobowa i dotyczy także nieprzyjaciół. Jest to afirmacja miłująca. Z miłości wypływa współczucie, właściwie pojęty altruizm, dobroczynność i życzliwość. Afirmacja istnienia, wszystkiego, co stworzone,

---

<sup>43</sup> H. Saddhatissa, *Buddhist Ethics. The Path to Nirvana*, London 1987, s. 77.

<sup>44</sup> S. Schajer, *Buddyzm indyjski*, w: *Religie Wschodu*, Warszawa 1938, s. 237.

<sup>45</sup> H. Saddhatissa, *Buddhist Ethics. The Path to Nirvana*, London 1987, s. 76 – 79.

<sup>46</sup> Kamalashila, *Meditation. The Buddhist Way of Tranquillity and Insight*, Glasgow 1992, s. 195 – 199.

<sup>47</sup> Kamalashila, *Meditation. The Buddhist Way of Tranquillity and Insight*, Glasgow 1992, s. 194.

<sup>48</sup> Za: I. Lazari – Pawłowska, *Gandhi*, Warszawa 1967, s. 138.

<sup>49</sup> E. Conze, *Buddhist Thought in India*, London 1962, s. 90.

wyływająca z miłości, jest zawsze, tak jak miłość, bezinteresowna. „Miłość jest cierpliwa, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie działa lekkomyślnie, nie nadyma się, nie postępuje zdrożnie, nie szuka swego, nie wpada w gniew, nie pamięta urazy, nie cieszy się z niesprawiedliwości, ale współweseli się z prawdy. Wszystko przebacza, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko znosi”<sup>50</sup>. O miłości *agape*, który jest wzorem miłości doskonałej, piszę szczegółowo w trzecim tomie ‘Terapii Filozoficznej’<sup>51</sup>. Akt afirmacji wszelkiego istnienia w filozofii chrześcijańskiej, dokonywany jest ze względu na miłość i zaufanie do Autora tego wszystkiego, do Stworzyciela. Afirmując istnienie z pokorą jako dar, człowiek odczuwa swoistą duchową radość z tej afirmacji istnienia, która nadaje jego życiu sens.

Przeszkodą w bezwarunkowym afirmowaniu życia i świata może być uleganie skrajnemu pesymizmowi z powodu uświadomienia sobie zła i z tym niemożliwego do ogarnięcia cierpienia. Zwróćmy tu uwagę na dwa główne powody postawy pesymistycznej, czyli przemijanie wraz ze śmiercią i chroniczny brak miłości.

Pesymizm charakteryzuje się przede wszystkim odczuciem bezsensu i nihilizmu - nicości życia, a odpowiedzialne za to jest całe zło ludzi i świata. Do tego dochodzi nietrwałość istnienia i lęk przed śmiercią. Pesymizm jest destrukcyjną siłą odbierająca nadzieje na jakikolwiek sens życia, jest praktycznie negacją i wyklucza afirmację.

Indyjski pesymizm, tak charakterystyczny dla Artura Schopenhauera<sup>52</sup>, skutkuje trwałym smutkiem życia, który wynika z cierpienia i świadomości powstawania, trwania, mijania i zniknięcia. Pesymizm Schopenhauera wynikał z jego przekonania, że w świecie dominuje cierpienie i zło. To wola życia wpędza człowieka w popędy skutkujące cierpieniem i złem. Nazywane jest to często filozofią pesymizmu, czy wręcz filozofią zła. Przy takim ujęciu bardzo trudno o afirmację, a tym bardziej o radość istnienia. Przy tej świadomości istnienie skazane jest na bezsens, co skutkuje często decyzją o wybraniu nicości, pustki i w końcu niebycia. Sam Schopenhauer, mimo tej bardzo pesymistycznej wizji życia, ucieczki w nicość, interpretowanej jako buddyjska nirwana, żył 72 lata, bowiem widział wyjście z tej sytuacji, a mianowicie wyzwolenie się z tego stanu przez estetyczną kontemplację, zagłębianie się w siebie, przekroczenie siebie i całkowite zaprzeczenie woli życia<sup>53</sup>.

---

<sup>50</sup> *Listy do Koryntian*, , 13, 4 – 7, w: Pismo Nowego Testamentu, tłum. E. Dąbrowski, Poznań 1965, s. 257 – 258.

<sup>51</sup> U. Wolska, *Agape – wzór miłości doskonałej*, w: *Terapia Filozoficzna*, Warszawa 2019, t. 3, s. 109.

<sup>52</sup> J. Marzęcki, *Artur Schopenhauer wobec filozofii Indii*, Warszawa 1992.

<sup>53</sup> A. Schopenhauer, *Świat jako wola i przedstawienie*, tłum. J. Garewicz, Warszawa 1994, s. 619.

Pesymizm często prowadzi do samobójstwa i to we wszystkich kulturach<sup>54</sup>. Takim przykładem jest chiński poeta związany z taoizmem Kü Jüan, który żył w latach 340 – 278 p.ch. Pisał „Co dzień od rana chcę serce ukoić, lecz tonę w smutkach nikomu nie znanych”<sup>55</sup> i „ Spotkałem się z błotem i ugrzęzłem w brudzie”<sup>56</sup>.

Do pesymizmu prowadzi często wiara w nieszczęście, która jest fenomenem kulturowym, ale jest zjawiskiem indywidualnym. Dotyczy to zarówno ludzi doświadczających życia w nędzy, jak i bezsensownego życia w przesycie. Tatariewicz pisał o pesymizmie w czasach greckich, którego źródłem było przeświadczenie o nietrwałości, kruchości i zależności życia od nieznanego losu. Píše – „Grecy widzieli życie w barwach czarnych, mieli wzrok szczególnie wyostrozony na wszystko, co jest wrogiem ludzkiemu szczęściu”<sup>57</sup>. Mimo, że greccy filozofowie tak dużo pisali o eudajmonizmie, z języka greckiego εὐδαιμόνων eudaimon – "szczęśliwy", a dosłownie mający dobrego ducha, stan będący podstawowym celem każdego człowieka, to typowy był też dla nich pesymizm, wynikający ze świadomości o tragiczności życia wyrażany w tragediach greckich oraz niewiara w szczęście. Odczuwamy to w ostatnich słowach *Króla Edypa* – „ Bacząc na ostatni bytu ludzki kres i dolę, Śmiertelnika tu żadnego zwać szczęśliwym nie należy, Aż bez cierpień i bez klęski krańców życia nie przebieży”<sup>58</sup>.

W dużej mierze pesymizm ludzki jest wynikiem sposobu doświadczania życia w codziennej egzystencji, od indywidualnego sposobu przeżywania życia.

Byli oczywiście i też tacy Grecy, jak i ludzie w każdym czasie, we wszystkich kulturach i w każdym miejscu na świecie, którzy wyrażali afirmację i entuzjazm, i potrafili się swoim życiem cieszyć.

Pesymizm można i trzeba przezwyciężyć, by nie narażać swojego życia na bezsens, czy wręcz niebyt. Tu bardzo pomocna jest właśnie afirmacja.

Jean - Luc Marion, francuski filozof na spotkaniu w Warszawie uczynił taką refleksję, największe problemy stwarzają sobie ludzie przez to, że przestali podejmować decyzje przed zamierzonymi działaniami. Podejmowanie decyzji, to bycie sobą i dysponowanie w 100% sobą i nie oddawanie decyzji o swoich działaniach nikomu, co znaczy nie oddawanie siebie nawet w 1%. To jest dobry kierunek, bo zawsze porusza nasze myśli w kierunku, co chcę zrobić? i potem zaraz jakie będą tego skutki? i czy to jest dobre? W ten sposób unikniemy pesymizmu i wiele negatywnych skutków naszych życiowych wyborów. Ta mądrość kieruje

---

<sup>54</sup> B. Misiuna, *Filozofie afirmacji*, Warszawa 2007, s. 26.

<sup>55</sup> Kü Jüan, *Pieśni z Cz'u, Tęsknota do miłości*, tłum. W. Jabłoński, Warszawa 1958, s. 145.

<sup>56</sup> Kü Jüan, *Pieśni z Cz'u, Wędrownka w dal*, tłum. W. Jabłoński, Warszawa 1958, s.

<sup>57</sup> W. Tatariewicz, *O szczęściu*, Warszawa 1962, s. 414 – 415.

<sup>58</sup> *Antologia tragedii greckiej, Król Edyp, 1530 – 32*, tłum. K. Morawski, S. Srebrny, J. Łanowski, Kraków 1989, s. 302.

nas automatycznie do afirmacji siebie i otaczającego nas świata. Bez afirmacji trudno podejmować decyzje, od których zależy wartość całego naszego życia.

Filozofia afirmacji zdecydowanie przewyższa i neguje pesymizm. Wskazuje na to, że życie ma sens i może być źródłem radości istnienia. Afirmacja siebie i świata może być wyrażona poprzez<sup>59</sup>:

1. Kontemplację istnienia świata – w filozofii taoizmu, stoicyzmu, epikureizmu, spinozizmu, buddyjskiej i chrześcijańskiej.
2. Rozwijanie postawy życzliwości - w filozofii taoizmu, stoicyzmu, epikureizmu, spinozizmu, buddyjskiej i chrześcijańskiej.
3. Zrozumienie, eliminowanie i przewyższanie negatywnych emocji i postaw wobec świata i życia - w filozofii stoicyzmu, epikureizmu, spinozizmu, buddyjskiej i chrześcijańskiej.
4. Przejawiającą się w działaniu miłość do świata, życia i ludzi - w filozofii taoizmu, stoicyzmu, spinozizmu, buddyjskiej i chrześcijańskiej.
5. Rozwijanie współczucia i radości ze szczęścia innych - w filozofii buddyjskiej i chrześcijańskiej.
6. Miłość do Autora, do Stworzyciela – w filozofii Spinozy i chrześcijańskiej.

Istotą afirmacji we wszystkich tych filozofiach jest miłość i to ona w pierwszym rzędzie powoduje przewyższenie i negację pesymizmu, który prowadzi człowieka do niebycia. Samobójstwo jest brakiem dobroci oraz miłości i jest sprzeczne z afirmacją istnienia. Jest przemocą wobec siebie i jest złem, jak każda przemoc. Tylko afirmatywna, pełna miłości postawa współistniejących ludzi może pomóc przewyższyć okrutny pesymizm i zapobiec dążeniu do niebycia drugiego człowieka. Może przywrócić mu moc afirmacji siebie i świata oraz wiary w sens ludzkiej dobroci, co skutkuje doświadczeniem niepojętej radości istnienia.

Dlaczego afirmacja jest tak ważna dla codziennej egzystencji człowieka? Bo człowiek chce doświadczać radości istnienia i szczęścia, o którym tak prosto i zarazem pięknie pisał Władysław Tatarkiewicz – „szczęście to „pełne i trwałe zadowolenie z życia wziętego w całości”<sup>60</sup>. Odczucie sensu istnienia jest związane z odczuciem całego życia, jako dobre, jako szczęśliwe, a to trudno sobie nawet wyobrazić bez bezwarunkowej afirmacji istnienia siebie, życia i świata.

---

<sup>59</sup> B. Misiuna, *Filozofie afirmacji*, Warszawa 2007, s. 173.

<sup>60</sup> W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Warszawa 1962, s. 15 – 19.

Akt afirmacji istnienia jest aktem duchowym i wymaga dużego trudu, wielkiej pokory wobec siebie i świata oraz nieustannych ćwiczeń duchowych. Filozofia jest takim ćwiczeniem duchowym<sup>61</sup>, które prowadzi do swoistej terapii.

Filozofia starożytna, w tym epikureizm i stoicyzm, ze swoją afirmacją istnienia, mają charakter terapeutyczny, bowiem uwalniają człowieka od niszczących pragnień i destruktywnych namiętności<sup>62</sup>. Terapeutyczna jest też afirmacyjna filozofia taoizmu, konfucjanizmu, filozofia buddyjska, chrześcijańska i w końcu absolutna afirmacja istnienia Spinozy. Każda, w inny sposób, uczy nas bardzo trudnej sztuki afirmacji wszelkiego istnienia, co prowadzi człowieka do duchowego doskonalenia się. Realizuje się to przede wszystkim przez zaspokojenie potrzeby miłości.

„Afirmacja istnienia jest częścią tego, co można by określić mianem zdrowego doświadczenia życia, doświadczenia życia bez ukrytych oczekiwań, żądań, pretensji, w całej jego prawdzie i pełni”<sup>63</sup>. Ważna jest wolność od oczekiwań wobec świata, wartość istnienia nie może być zależna od spełniania tych oczekiwań. . Polski filozof Henryk Elzenberg pisał o „cnocie miłości do życia”, o „dramatycznej wspaniałości życia”, o potrzebie oddania światu sprawiedliwości przez dostrzeżenie w nim tego, co wartościowe”<sup>64</sup>.

Bezwarunkowa afirmacja jest świadectwem miłości i najgłębszego szacunku dla życia i świata, która to miłość jest źródłem afirmacji i zarazem afirmacja jest źródłem miłości. Postawa ta jest niepotępiająca i nieobwiniająca, jest uniwersalna, bo wspólna wielu ludziom żyjących w różnych kulturach, systemach myślenia, różnych czasach i też ukazana w wielu filozofiach.

Współczesny świat, współczesny człowiek bardzo tego potrzebuje, by nie poddać się głoszonym teozom *anything goes* – wszystko wolno, gdzie wkracza skrajny subiektywizm i skrajny utylitaryzm z dążeniem do korzyści i przyjemności za każdą cenę, gdzie wkracza cywilizacja śmierci skutkująca prawem do terminacji poczętego życia na każdym etapie jego rozwoju, likwidacją słabych, chorych i niepotrzebnych starych ludzi. Szczegółowo opisuję to w książce ‘Człowiek – rzecz, czy osoba?’<sup>65</sup>. Nie może być zgody na to, że źle pojęta demokracja jest usprawiedliwieniem ukrytej dominacji mniejszości z twierdzą bogaczy i

---

<sup>61</sup> P. Hadot, *Filozofia, jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992.

<sup>62</sup> M. C. Nussbaum, *The Therapy of Desire. Theory and Practise in Hellenic Ethic*, Princeton 1994; André-Jean Voelke, *La philosophie comme thérapie de l'âme, Etudes philosophie hellénistique*, Fribourg 1993; G. Reale, *Saggezza antica, Terapia per I mali dell'uomo d'oggi*, Milano 1995; G. Reale, *La filosofia di Seneca come terapia dei mali dell'anima*, Milano 2008; P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992.

<sup>63</sup> B. Misiuna, *Filozofie afirmacji*, Warszawa 2007, s. 11.

<sup>64</sup> H. Elzenberg, *Kłopot z istnieniem*, Kraków 1963, s. 198, 435, 271.

<sup>65</sup> U. Wolska, *Człowiek – rzecz, czy osoba?*, Radzymin 2017.

okrutnego wyzysku większości z gett biedoty<sup>66</sup>. Filozofia afirmacji we wszystkich jej ujęciach jednoznacznie opowiada się za cywilizacją miłości i to jest jej najsilniejsza terapeutyczna moc. Poprzez afirmującą miłość człowiek odkrywa cudowność i świętość świata. To jest najgłębszy sens pełnej, bezwarunkowej, bezinteresownej i absolutnej afirmacji wszystkiego, co zaistniało i trwa w istnieniu.

**Autor: dr filozofii Urszula Wolska©**

**Warszawa 29. 05. 2020 r.**

---

<sup>66</sup> B. Misiuna, *Filozofie afirmacji*, Warszawa 2007, s. 169.