

## Problemy rzeczywiste i pozorne – jak je rozwiązujemy?

*Nie ma innego dobra niż realne - Arystoteles<sup>1</sup>  
Problemy prawdziwe, realne z powagą rozwiązujemy,  
Czasem, by oddalić problem, wystarczy przestać w nim  
uczestniczyć...*

Na początek mądre słowa duńskiego filozofa egzystencjalnego Sorena Kierkegarda – życie nie jest problemem tylko daną nam rzeczywistością do przeżycia. Rozszerzę to nieco i dodam, że życie dane i zadane nam jest jako niepojęty dar, by o nie o dbać, chronić i godnie przeżyć, bo to jest możliwe.

Pojawianie się problemów w tym danym nam życiu, w codziennej egzystencji jest naturalne a człowiek doświadcza tego całe swoje życie. Problemy są częścią życia, naturalnie w życie wpisane i nieuniknione. „Tylko umarli nie mają problemów<sup>2</sup>”. Ziemskich problemów. Dobrze to wiedzieć i sobie nieustannie przypominać. Kiedy problem ukazuje nam się w postaci nieokreślonego wewnętrznego, odkrywczego niepokoju, to jest ten moment, kiedy trzeba siebie zapytać o jego przyczynę, o to jaki problem się nam jawi do rozwiązania i starać się go określić oraz rozwiązać, zanim będzie za późno. Skupianie się w tym momencie na tym, jak się czujemy i szukanie środków na dobrostan ‘tu i teraz’ nie jest dobrym kierunkiem, bo nie prowadzi do rozwiązania problemu, tylko do jego eskalowania, a przy tym powstawania nowego nieskończonego problemu mentalnego. To jest największa pułapka, którą trzeba sobie uświadomić i za wszelką cenę jej unikać.

Największą wartością w życiu są dobre relacje ze sobą, współistniejącymi i ze światem<sup>3</sup>. Wybierając tę wartość, czyli dobre relacje oraz kultywując ją, człowiek nigdy nie będzie sam w świecie bo to drugi człowiek jest człowiekowi najbardziej potrzebny do szczęścia. Wzięcie świadomej odpowiedzialności za swoje życie, bycie sobą i nie oddawać nikomu decydowania o naszym życiu, jest najważniejszym punktem wyjściowym do każdego rozwiązywania problemów życiowych. Bez tego prędzej czy później polegniemy.

Nawiązując do *motta*, ważne jest, by nie kreować problemów, które potem bez końca roztrząsane, eskalują swoją mocą tworząc negatywne uczucia, lęki, by w końcu nas pokonać. Ważne jest, by dobrze rozpoznawać problemy i pseudoproblemy, czyli inaczej mówiąc

---

<sup>1</sup> W. Tatarkiewicz, *Historia Filozofii*, t. 1, Warszawa 2004, s. 118.

<sup>2</sup> J. Nehru w: T. Mende, *Rozmowy z Nehru*, Warszawa 1957, s. 106.

<sup>3</sup> Szczegóły tu: *Wartość jest jedna*, w: U. Wolska, *Terapia Filozoficzna*, t. 4, Warszawa 2020, s. 85.

problemy rzeczywiste i pozorne. Za Arystotelesem potwierdźmy, że dobro jest realne i nie może być pozorne. W ślad za rozwiązaniem realnych problemów pojawia się realne dobro.

Zajmujemy się tutaj rozważaniami na temat rozpoznawania prawdziwych, rzeczywistych problemów i pseudoproblemów, by fikcyjne, urojone, wymyślone, te wszystkie pozorne problemy<sup>4</sup> oddalać i nie poddawać żadnemu dalszemu procesowi myślenia. Na temat rozwiązywania problemów rzeczywistych jest bardzo dużo literatury. Tutaj skoncentrujemy się na paru bardzo ważnych sygnałach.

Żeby rozpocząć proces rozpoznawania, to musimy stwierdzić, że mamy problem oraz nie możemy z nim żyć i dlatego nie możemy wyrazić zgody na to, by ten problem trwał. Na początku drogi do sukcesu stoi dobrze zadane pytanie i dobrze sformułowany problem w odpowiedzi.

Rozpoznanie prawdziwego problemu nie jest wcale proste. Wyjątkiem może być bezpośrednie zagrożenie zdrowia, czy wręcz życia w codziennej egzystencji, kiedy nie dyskutujemy, tylko automatycznie natychmiast staramy się taki problem rozwiązywać.

W każdym innym wypadku rozpoznanie prawdziwego problemu wymaga od nas podejmowania rygorystycznych wysiłków intelektualnych i poznawczych oraz myślenia refleksyjnego. Ważne jest byśmy zadawali sobie w każdym wypadku świadome pytanie, jaki problem rozwiązujemy? – rzeczywisty czy urojony? Najważniejsze jest pytanie i za nim określenie prawdziwego problemu oraz podjęcie decyzji o jego rozwiązaniu. „Świadomość odkrycia, gdy jest ona [...] tylko projektem odkrycia, jest świadomością problemu i decyzji jego rozwiązania”<sup>5</sup>. Każdy proces poznawania jest łańcuchem właściwych pytań i właściwych odpowiedzi. Za dobrze postawionym pytaniem kroczy odpowiedź, twierdzenie lub sąd. Pytanie wynika zawsze z pewnej świadomości niewiedzy, bo raczej nie zadajemy pytań, na które znamy odpowiedź. Pytamy po to, by niewiedzę usunąć i zastąpić wiedzą. To jest kluczowe w podejściu do określenia, rozpoznania i rozwiązywania problemów.

Rozpoznanie właściwego problemu wiąże się zatem ze świadomym postawieniem właściwego pytania. Źle postawione pytania wynikają z braku wiedzy, czy też z braku ścisłości w myśleniu i rozumowaniu. Więcej uwagi i czasu poświęca się na szukanie poprawnej odpowiedzi, niż na zadawaniu właściwego pytania. Nie jest sztuką pytać, sztuką jest pytać dobrze i nie jest sztuką odpowiadać, sztuką jest odpowiadać dobrze. Gwarancją

---

<sup>4</sup> Pisze o tym Z. Cackowski w: *Problemy i pseudoproblemy*, Warszawa 1964.

<sup>55</sup> B. Boirel, *Theorie gènèral de l'interpretation*, Paryż 1961, s. 17, za: Z. Cackowski w: *Problemy i pseudoproblemy*, Warszawa 1964, s. 16.

dobrego skutku jest zawsze dobrze postawione pytanie, które lepiej pomaga we właściwym określeniu problemu oraz w sposób zasadniczy decyduje o szybkim jego rozwiązaniu.

W moich tekstach będących bazą do terapii filozoficznej często pokazuję, jak bardzo dużo mądrości życiowych zawartych jest w potocznym języku Mamy tu kilka dobrych przykładów: 'Jakie pytanie, taka odpowiedź', 'Kiedy słyszysz niemądre pytanie, nie odpowiadaj na nie', 'Jak pytają, tak odpowiadają', 'Niemądre pytania i takie odpowiedzi' i tak dalej. Ważne jest, by wyrobić sobie krytyczną postawę wobec stawianych pytań i w pierwszym rzędzie zdać sobie sprawę z tego, czy pytanie jest dobrze zadane i czy dotyczy określenia problemu, który wymaga rozwiązania. W ten sposób ukaże nam się słabość pytającego i wadliwość zadanego pytania, zanim spotkamy się z wadliwą odpowiedzią.

Bardzo pomocne we wszystkich początkowych stanach pewnego nieokreślonego, a bardzo komplikującego już życie w codziennej egzystencji napięcia, jest ciągle zadawania sobie pytania – O co tu chodzi? Jaka jest prawda? Co się dzieje? Czy to się dzieje tylko w umyśle, czy dotyczy jakiejś prawdy, faktu zaistniałego w rzeczywistości? Dobrze jest przy tym wiedzieć, że prawie wszystkie prawdziwe problemy mają swoje źródło w realnie istniejącej rzeczywistości, a problemy wymyślone, urojone, fikcyjnie, pozorne powstają i eskalują w umyśle człowieka. Szukanie odpowiedzi na pytanie – Jaka jest prawda? najszybciej ukierunkuje nas na szukanie jej w realnie istniejącej rzeczywistości, bowiem trzeba wszystkie myśli konfrontować z tym, co naprawdę się dzieje ze mną i wokół mnie, z konkretnym faktem, a nie wymyślonym.

Szukanie prawdy, zgodnie z klasyczną jej definicją, to ciągle konfrontowanie tego, co w umyśle, z tym, co realnie zachodzi. Nie można sobie rujnować życia na szukanie odpowiedzi na pytania i problemy nieustająco powstające w umyśle, na które rozum nigdy nie znajdzie odpowiedzi i rozwiązania. Nauczmy się takie urojone w umyśle pytania i problemy oddalać. Nie traćmy energii życiowej na analizowanie i roztrząsanie w umyśle spraw abstrakcyjnych i nierozwiązywanych. Tym bardziej, że grozi nam to popadnięciem w stany patologiczne. Najlepsza jest ich konfrontacja z rzeczywistością i posiadaną wiedzą episteme, wiedzą pewną. Taka postawa natychmiast ukierunkuje nasze myślenie w kierunku twórczego aktu naprawczego, czyli właściwego określenia problemu, co będzie pierwszym sukcesem w kierunku rozładowania napięcia poprzez szukanie sposobu rozwiązania jego przyczyny.

Oczywiście nie wyeliminujemy całkowicie zjawiska zadawania wadliwych pytań, co jest praktycznie niemożliwe, bo nie zawsze jesteśmy w stanie je od razu rozpoznać, ale poprzez krytyczną postawę zdecydowanie je ograniczymy i nie będziemy traciли czasu na szukanie odpowiedzi na takie źle postawione pytania. Kiedy przyjmujemy źle postawione pytanie, to

przez to przyjmujemy też wadliwą odpowiedź, która zawiera nieprawdziwe wymyślone, fikcyjne, fałszywe, urojone pseudoproblemy, których rozwiązywanie może nami zawładnąć i zamiast rozwiązywania prawdziwych problemów, popadniemy w nieskończony ciąg niepotrzebnych napięć, lęków i emocji. Staram się tu pokazać, że tej drogi możemy uniknąć.

Najpierw trzeba sobie zdać sprawę, że w naszej codziennej egzystencji prawdziwe problemy w dużej mierze związane są z naszym funkcjonowaniem w realnie istniejącej rzeczywistości, a pseudoproblemy przeważnie zawsze wykreowane są przez umysł. Podobnie jest, kiedy chcemy rozróżnić kłamstwo i prawdę. Kłamstwo zawsze rodzi się w czyjeś głowie, a prawda przeważnie ma źródło i odniesienie w realnie istniejącej rzeczywistości. Wszystkie wymyślone pseudoproblemy bardzo ocierają się właśnie o kłamstwo, a wszystkie prawdziwe problemy mają ścisły związek z prawdą. Dlatego zawsze warto zapytać o źródło problemu i nieustannie do niego wracać oraz ciągle z tym źródłem korygować nasz proces myślenia, który toczy się w umyśle. Jest on zawsze mocno logiczny ale ta żelazna logika umysłu jest najbardziej zwodnicza. Często powołujemy się na logikę w sensie że to, co logiczne, jest racjonalne i prawdziwe, ale nic bardziej mylnego. W logice mocno logiczny jest zarówno fałsz jak i prawda. Prawdę rozpoznajemy poprzez konfrontację myśli z realnym faktem z rzeczywistością poza umysłem<sup>6</sup>.

Nie chodzi tu bynajmniej o automatyczne negowanie czy odrzucenie niewłaściwie postawionego pytania. Chodzi przede wszystkim o to, by takie źle postawione pytanie dobrze rozpoznać, zanim zaczniemy szukać na nie odpowiedzi. Świadomość niewłaściwie postawionego pytania to problem, który domaga się rozwiązania, bo nie daje żyć, niepokoi, wprowadza chaos, dysharmonię, rodzi napięcia, lęki i przez to prowadzi nas na drogę zadania sobie trudu korygowania niewłaściwie postawionego pytania i zaraz potem na drogę do postawienia dobrego pytania. W moich tekstach często zwracam uwagę na to, że lepiej jest szukać *via positiva* niż *via negatiwa*. Zamiast negować, odrzucać, lepiej szukać drogi pozytywnej i w tym kierunku wszystko korygować.

Jak rozpoznać dobrze postawione pytanie? Łatwiej jest rozpoznać jednoznacznie niepoprawne, błędne, źle postawione pytania, pytania błahe, wygłaszane pochopnie, czy pytania nierozstrzygalne. Już z treści pytania często wynika, że odpowiedź jest tak oczywista lub bezsensowna, że jest czystą stratą czasu. Na przykład – Czy góra Mount Everest jest z cukru? Czy mrówka jest większa od słonia? Pytania te zawierają w sobie sąd, z którego jednoznacznie wynika fałsz. Na tak postawione pytania nie powinno się odpowiadać, chyba,

---

<sup>6</sup> Szerzej o prawdzie piszę tu: U. Wolska, *Prawda i co z tą postprawdą? w: Terapia Filozoficzna – od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 3, Radzymin 2017, s. 77.

że pyta nas o to małe dziecko. Dobre rozpoznanie właściwie postawionego pytania o określenie problemu do rozwiązania, mamy wtedy, gdy odpowiedź jest prawidłowa i problem dało się pozytywnie rozwiązać. Ale to jest zawsze po fakcie i nie o to nam chodzi. Chodzi nam o rozpoznanie właściwego pytania zaraz po jego postawieniu, bowiem nie warto tracić czasu na roztrząsanie pytań błahych, bezsensownych, które po rozpoznaniu należy eliminować.

W tej pracy interesuje nas głównie określanie i pozytywne rozwiązywanie problemów związanych z codzienną egzystencją. Pojawianie się tych problemów jest naturalne i normalne. Natomiast pozwalanie im trwać i nierozwiązywanie ich prowadzi w pierwszym, rzędzie do zakłóceń w podejmowaniu obowiązków i odpowiedzialności życiowych, a w dalszym etapie do zaburzeń psychicznych prowadzących do depresji i w końcu do rezygnacji z życia.

Dlatego tak ważne jest skupienie się na pojawiających się problemach i podjęcie decyzji o ich właściwym określeniu i potem rozwiązywaniu. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo ważne jest skupienie się na stronie problemowo – pytaniowej, dlatego temu zagadnieniu poświęcone jest dużo uwagi w tym tekście. Do tego potrzebna jest określona wiedza i też doświadczenie.

Już u Heraklita czytamy, "Każdy człowiek ma zdolność poznawania samego siebie i rozumnego myślenia"<sup>7</sup>. Też Arystoteles pisał, że człowiek chce poznawać i ma naturalną zdolność - ciekawość, zdumienia, zachwyty, do poznawania, w tym samego siebie. "Wszyscy ludzie z natury dążą do poznania"<sup>8</sup>. Za tą chęcią idzie pytanie. Pytanie leży w naturze człowieka, a najbardziej tego doświadczamy u dzieci. Pytanie staje się nieustanną potrzebą życiową. Stawianie pytań jest zatem naturalną skłonnością i jest nierozzerwalnie związane z myśleniem. W języku potocznym spotykamy sentencje to potwierdzające, takie jak – ‘Kto pyta, nie błądzi’, ‘Koniec języka za przewodnika’, ‘Szukajcie, a znajdziecie’, ‘Jak nie wiesz – zapytaj!’. Podkreślenia wymaga tu waga pytania samego siebie, głównie o siebie. W ten sposób dajemy sobie czas na refleksję, na myślenie, rozumowanie i zrozumienie. Nikt nie zna nas tak bardzo, jak my sami. Prawda o nas samych jest w nas, trzeba ją tylko chcieć wydobyć i przyjąć. To jest dobry sposób na rozwiązanie wielu problemów.

O pojawiających się pytaniach i problemach pisał już Arystoteles – „Ale zawsze, jak i w matematyce, problem odnosi się do pytania konkretnego, ograniczonego, określonego, którego samo postawienie zakłada uprzednie istnienie wiedzy, w granicach której został on

---

<sup>7</sup> Filozofia starożytna Grecji i Rzymu pod red. J. Legowicza, Warszawa 1968, s. 79.

<sup>8</sup> Arystoteles, *Metafizyka*, 980 a.

postawiony, wiedzy, która dostarczy środków jego rozwiązania. Problem posiada zawsze określone miejsce”<sup>9</sup>. Arystoteles za pytanie właściwe uznaje tylko takie, które zakłada dwie możliwe odpowiedzi, spośród których tylko jedną możemy wybrać. Arystoteles i inni starożytni myśliciele idą jeszcze dalej twierdząc, że tam, gdzie nie ma takiej uświadomionej alternatywy dwóch odpowiedzi, tam też nie ma problemu<sup>10</sup>.

W naszych rozważaniach o problemach prawdziwych i urojonych chodzi o takie pytania z dwoma możliwymi odpowiedziami, gdzie oczekiwaną odpowiedzią była by informacja, czy problem, który chcemy rozwiązać, jest problemem prawdziwym, czy pseudoproblemem, który jest pułapką dla umysłu i którym nie powinniśmy sobie zaprzętać głowy. Jeżeli mamy problem prawdziwy, to jest to problem do rozwiązania, a jeżeli mamy do czynienia z pseudoproblemem, to nie mamy żadnego problemu do rozwiązania, tylko problem z oddaleniem myśli z nim związanych. Ma to związek z pojęciem *aporii* - sprzeczności, z uświadomieniem sobie dwóch przeciwstawnych przekonań. W tym wypadku o istnieniu problemu i o nieistnieniu problemu do rozwiązania. Poszukiwanie właściwych pytań i właściwych odpowiedzi w celu konkretnego określenia pojawiającego się problemu, a potem rozwiązywanie go jest procesem ciągłym, ale nie nieskończonym. Każdy rozwiązywalny problem powinien być rozwiązany i tym samym proces ten powinien mieć koniec.

Nieoddalenie pseudoproblemów skutkować może eskalacją niepotrzebnych emocji, lęków i zaburzeń umysłowych. Na gruncie filozoficznych rozważań chodzi nam o uświadomienie sobie tego zjawiska i rozróżnienie problemów prawdziwych i fikcyjnych, by nie dopuścić do zaburzeń psychicznych, które żadnego prawdziwego problemu związanego z prawdą, faktami i funkcjonowaniem w realnej rzeczywistości nie rozwiązują. Kiedy tego w porę nie rozróżnimy i już jest za późno zostaje nam rozwiązywanie nowych problemów związanych z psychicznymi zaburzeniami chorobowymi.

Treścią i warunkiem życia ludzkiego jest działanie. Żyjemy w realnej rzeczywistości i w niej działamy. Trzeba sobie uzmysłowić to, że rozwiązywanie prawdziwych problemów związane jest z życiem w realnie istniejącej rzeczywistości i w niej działamy, by trwać w istnieniu, by żyć. Nie istniejemy ani nie żyjemy w umyśle i dlatego nie da się rozwiązywania egzystencjalnych problemów sprowadzić tylko do niekończących się analiz tego, co w umyśle. Większość problemów wymaga obowiązkowości, odpowiedzialności i świadomego rozwiązywania poprzez konkretne czyny i działania poza umysłem, w realnej rzeczywistości.

---

<sup>9</sup> E. Brèhier, *La notion de problème en philosophie*, "Theoria", 1943, t. XIV, za: Z. Cackowski w: *Problemy i pseudoproblemy*, Warszawa 1964, s. 28.

<sup>10</sup> Z. Cackowski w: *Problemy i pseudoproblemy*, Warszawa 1964, s. 31 – 32.

Żeby było to skuteczne, trzeba konkretnie określić problem do rozwiązania, przemyśleć sposoby jego rozwiązywania i podjąć decyzje o określonym działaniu zmierzającym do tego, żeby problem przestał istnieć. Działań tych trzeba się z wielkim trudem podjąć oraz wykonać sumiennie wszelkie czynności praktyczne z tym związane.

Działania te mogą być skuteczne, bo człowiek posiada niepojętą wręcz zdolność do uczenia się, myślenia, rozumowania i działania oraz do przewidywania skutków swoich czynów i to zarówno w sferze materialnej jak i duchowej. Jest też w stanie dobrze rozróżniać obrazy powstające w jego umyśle, czyli obrazy psychiczne i te, które pochodzą z realnie istniejącej rzeczywistości. Za tego typu rozróżnianie odpowiada świadomość – świadome JA każdego człowieka. Oczywiście do dokładnego rozróżnienia potrzebna jest odpowiednia wiedza i doświadczenie. Im większa wiedza, umiejętności i doświadczenie, tym dokładniejsze jest to rozeznanie. Dobrym zobrazowaniem tego będzie powiedzenie, że człowiek nie utonął dlatego, że wpadł do wody, tylko dlatego, że nie umiał pływać. I warto tu też podkreślić, że mówimy o osobach zdrowych, z prawidłowym zdroworozsądkowym rozumowaniem. Nie wchodzimy tutaj w obszar wszelkich chorobowych zaburzeń psychiczno – mentalnych.

Rozumowanie i zrozumienie prowadzą człowieka do konieczności rozwiązywania problemów powstających w codziennej egzystencji, do niezgody na to, by dalej trwały i prowadziły do zakłóceń w relacji ze sobą i współistniejącymi, czego skutkiem jest często eskalacja napięć prowadząca do rezygnacji, apatii lub przeciwnie do agresji. Rozumowanie prowadzi do rozumienia, a zrozumienie do myślenia problemowego i pytającego. Pierwszym ogniwem wszelkiego rozumowania jest zatem właściwe rozpoznanie w obszarze problem – pytanie. Właściwie postawione pytanie ma większą szansę na właściwą odpowiedź, a właściwa odpowiedź prowadzi nas do konkretnego określenia problemu oraz uruchomienia woli do podjęcia właściwych decyzji w celu rozwiązania tego problemu, a za nimi już prosto do działań i czynów, które skutkują niezwłocznym rozwiązaniem problemów zaraz po ich pojawieniu się. Ta operacja jest nieustanna, bowiem nieustannie pojawiają się w naszym życiu mniejsze lub większe problemy. Na temat myślenia problemowego, pytającego, refleksyjnego i właściwego pisał John Dewey w książce *Jak myślimy?*<sup>11</sup>.

Podjęcie się tego procesu jest ciągłym porządkowaniem życia, ciągłym wychodzeniem z tworzącego się chaosu, skutkującym odczuwaniem harmonii ze sobą, z współistniejącymi i otaczającym człowieka światem i w końcu odczuwaniem sensu zaistnienia i trwania w istnieniu oraz często odczuwaniem tego, że życie może być dobre i szczęśliwe.

---

<sup>11</sup> J. Dewey, *Jak myślimy?* tłum. Z. Bastgenówna, Warszawa 1957, s. 3.

Wstępnym etapem rozumowania problemowego jest myślenie przedrozumowe, refleksyjne, wymagające cierpliwości, spokoju i czasu do namysłu. Mówi nam o tym filozofia zdrowego rozsądku. W pierwszym rzędzie stawiamy pytanie czy w ogóle mamy jakiś problem. Po zadaniu takiego pytania od razu będziemy pewni, że przysłowiowa ‘nitka na podłodze’, nie jest żadnym problemem do rozwiązywania, a tym bardziej do omawiania. Dobrze zadane pytanie i dobra odpowiedź „poprawną tworzą postać. Samo pytanie tworzy postać otwartą, którą poprawna odpowiedź zamyka”<sup>12</sup>. W problemowym rozumowaniu pytamy czy mamy problem rzeczywisty, czy pozorny. W ten sposób uzyskujemy konkretną wiedzę i nie poddajemy się torturom niewiedzy. Chodzi o to, by zlikwidować wszelkie stany niejasności w umyśle. Nie analizujemy automatycznie każdej myśli, którą produkuje umysł, tylko świadomie fenomenologicznie przyglądamy się tym nieustannie napływającym myślom, a do myślenia decydujemy się wybrać tylko te, które potrzebne nam są do rozumowania problemowego<sup>13</sup>. Zadanie właściwego pytania i uzyskanie właściwej odpowiedzi wymaga wysiłku powstrzymania się od odruchowych twierdzeń oraz trudu zdobywania wiedzy, co daje nam radość jej odkrywania i użycia.

Dobra odpowiedź i dobre określenie problemu, często wiąże się z dalszym procesem szukania rozwiązania, bowiem ten określony problem może funkcjonować jako część szerszego problemu. Będąc na dobrej drodze właściwie określonego rzeczywistego problemu możemy spokojnie pytać dalej i pogłębiać cały proces związany z rozwiązaniem tego złożonego już problemu. Z dobrze postawionego pytania wyczuwamy już, jakiej wiedzy możemy użyć do odpowiedzi, ale i też pojawi się pustka niewiedzy. Świadomość wiedzy i niewiedzy jest tu kluczowa. Proces ten często uzmysławia nam brak konkretnej wiedzy do właściwego podejścia do tematu. Wtedy zamiast dodatkowo poddawać się tragizmowi niewiedzy, należy natychmiast poddać się potrzebie przewyciężenia tej niewiedzy i zdobywać ją. Do dobrej odpowiedzi mającej prowadzić do rozwiązania konkretnego problemu dobrze jest oprzeć się bardziej na wiedzy pewnej episteme niż domniemanej doksa<sup>14</sup>. Chodzi tu o dokładne rozróżnianie opinii od prawdy, wiedzy i faktów. Z tak zdobytą wiedzą kontynuując ten proces wspomagamy się kolejnymi dobrze postawionymi pytaniami, by dobrze na nie odpowiedzieć. Nie jest to proces łatwy, ale podjęcie tego trudu skutkuje dojściem do pozytywnego rozwiązania określonego problemu.

---

<sup>12</sup> W. Szewczyk, *Psychologia postaci*, Warszawa 1937, s. 213.

<sup>13</sup> O fenomenie myślenia szczegółowo piszę w: U. Wolska, *Fenomen myślenia*, w: *Terapia Filozoficzna*, t. 1, Warszawa 2019, s. 39.

<sup>14</sup> Opisuję to tutaj: U. Wolska, *Jak poznajemy? Episteme i doksa – wiedza pewna i domniemana*, w: *Terapia Filozoficzna*, t. 4, Warszawa 2020, s. 15.



Terapia filozoficzna wskazuje nam na to, że przy każdym najmniejszym dobrze rozeznanym problemie, trzeba samemu podjąć autonomiczną decyzję co do jego rozwiązania<sup>15</sup>. Możemy zdobywać i posilkować się wiedzą z bardzo różnych źródeł, korzystać z rady różnych osób, ale decyzja o sposobach rozwiązania powinna być autonomiczna z pełnym wzięciem za nią odpowiedzialności. Nikt nie zna nas samych, tak my sami i też nie może o nas więcej wiedzieć. Nasza historia życia w pełni zapisana jest tylko w nas samych. Inni mogą nam pomagać to właściwie odczytywać, być też naszym lustrem, gdzie możemy siebie wyraźniej zobaczyć, ale końcowa decyzja powinna być nasza. W ten sposób nigdy nie zrezygnujemy z siebie i nie poddamy się czyjeś woli. Autonomiczne podjęcie decyzji i podjęcie odpowiedzialności za jej skutki uwolni nas od tego, że ktoś będzie sobie przypisywał zasługi, kiedy rozwiązanie problemu będzie pozytywne i też od tego, że to my kogoś będziemy obciążali negatywnymi skutkami źle rozwiązane go problemu, a co za tym idzie, zamiast natychmiast korygować źle rozwiązanie, będziemy tracić czas oraz niszczyli siebie i tego drugiego.

Pojawiający się problem zapowiada i jest przyczyną rodzącego się w człowieku napięcia a za nim bliżej nieokreślonego niepokoju, jeszcze niewyraźnej udręki. Niepokój sygnalizuje jakiś fakt, który nam nie pasuje, że coś tu się nie zgadza, że na coś wewnątrznie nie wyrażamy zgody, czy też nie chcemy tak dalej żyć. Dalszym skutkiem jest dysharmonia i rodzące się nieakceptowalne negatywne uczucia, lęki do depresji włącznie. Wszystko to znaczy, że mamy problem do rozwiązania. Jeżeli w pierwszym odruchu zajmujemy się sformułowaniem właściwego pytania o to, jaki mamy problem i zaraz potem określeniem problemu i jak jest rzeczywisty, to szukaniem sposobu na jego rozwiązanie, a jak jest pseudoproblemem, to oddaleniem go, to wtedy unikniemy eskalacji negatywnych uczuć i lęków, które mogą nas pokonać.

Oddalenie pseudoproblemów, problemów pozornych, wymyślonych, fikcyjnych, urojonych równa się ich definitywnym rozwiązaniem, ich eliminacją. Skupiając się na rozwiązywaniu problemów, a nie ich bezsensownemu, niekończącemu się roztrząsaniu, unikniemy leczenia tych niebezpiecznych dla zdrowia psychicznego skutków, które nie jest likwidowaniem przyczyny, czyli rozwiązaniem problemu, który nie rozwiązany, to wszystko za sobą pociągnął.

Granica pomiędzy początkowym niepokojem, który jest twórczym niepokojem prowadzącym do aktu zaangażowania a następującą po nim falą negatywnych emocji,

---

<sup>15</sup> Więcej na ten temat: U. Wolska, *Podjęcie decyzji – ujęcie filozoficzne*, w: *Terapia Filozoficzna*, t. 1, Warszawa 2019, s. 91.

pożerających wręcz psychikę ludzką prowadzącą do nie opanowania lęków jest bardzo cienka i bardzo łatwo jest ją przekroczyć oraz wpaść w dezangażowanie, w rujnącą bezsilną już rozpacz. Dlatego za wszelką cenę starajmy się jak najszybciej zająć przyczyną zaistniałego napięcia, problemem, który te niepotrzebne napięcia wywołał zanim będzie za późno i trzeba będzie leczyć zagrażające życiu psychiczne skutki urojonych problemów i też skutki uboczne farmaceutyków. Trzeba nam zatem skupić się na rozwiązywaniu rzeczywistych problemów i oddalaniu pozornych, by uniknąć eskalowania niepokojów, negatywnych uczuć i lęków prowadzących do rozpaczliwej rujnącej człowieka skutkującej stanem poczucia bezsensu i rezygnacji a prowadzących prostu do głębokich depresji i w końcu wyboru niebycia.

Przy pojawieniu się poważniejszych problemów, rozwiązanie ich będzie wymagało pewnej zmiany, w dotychczasowym funkcjonowaniu. Każda zmiana jest na pierwszy rzut oka nie do przyjęcia. Człowiek bardzo nie lubi zmian, a zwłaszcza tych, o których wie, że musi ich dokonać. Poważna zmiana wymaga podjęcia zdecydowanej decyzji i czasem trudnych ćwiczeń duchowych prowadzących do wewnętrznej przemiany *metanoi*. Bardzo pomocna jest tu filozofia. Pierre Hadot pisze nam o tym w swojej książce *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*<sup>16</sup>. Proces przemiany może długo potrwać, ale samo uruchomienie myśli w tym kierunku daje niepojętą siłę do doprowadzenia tego procesu do pozytywnego skutku. Dopiero po takiej przemianie może być możliwe rozwiązywanie tych najtrudniejszych problemów życiowych w codziennej egzystencji.

Zauważmy, że są etapy, na których człowiek może sam rozpoznać problemy rzeczywiste i urojone, ale do tego potrzebna jest odpowiednia wiedza i też doświadczenie. Są etapy, kiedy człowiek sam już nie da rady, wtedy potrzebuje pomocy najbliższych, przyjaciół, dobrych znajomych i dalej terapii, czy w ostateczności wspomaganie leczeniem farmakologicznym. Chodzi o to, żeby do tych dalszych etapów nie dopuścić i pseudoproblemy oddalać, a prawdziwe problemy rozwiązywać. Natomiast problemy, których nie da się rozwiązać trzeba przyjąć. Rozpoznanie i oddalenie problemów pozornych jest ich rozwiązaniem, jak i przyjęcie problemów nierozwiązywalnych jest ich rozwiązaniem. To nie jest proste, bo życie też nie jest proste i jest sytuacją intelektualną wymagającą trudu i wysiłku w kierunku racjonalnego rozwiązania. Skupiamy się na realnej przyczynie, jej rozpoznaniu i działaniu. Rzeczywistym problemem może być tylko taki problem, którego sytuacja intelektualna wymaga rozumnego, racjonalnego rozwiązania i do takiego rozwiązania się nadaje oraz to, że takie rozwiązanie jest możliwe. Problemem nie jest i nie

---

<sup>16</sup> P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992.

może być sytuacja abstrakcyjna. Nie ma problemów samych w sobie bez żadnego odniesienia<sup>17</sup>. Są one zawsze intencjonalne, czyli skierowane na coś lub wynikających z czegoś realnego.

Przy rozwiązywaniu trudnych problemów, bardzo często potrzebna jest konkretna wiedza. Wiedzę taką czerpiemy ze wszystkich wiarygodnych źródeł i też doświadczenia swojego i współistniejących. Pomaga w tym sięganie po wiedzę naukową, jak i filozoficzną. Szukamy pewnej racji, która ułatwi nam znalezienie sposobu rozwiązania nurtującego nas problemu. Nie warto się sprzeczać na jakim podłożu ta racja jest wykazana, bowiem nie ma problemu, czy jest ona oparta na podłożu naukowym czy filozoficznym. „Nie ma granicy absolutnej między nimi, ponieważ jedna orzeka o wszystkim, a druga o cząstkowych aspektach rzeczywistości. Nie można więc nigdy rozstrzygnąć *a priori*, czy dany problem jest naukowy, czy też filozoficzny. Filozofia tam, gdzie jest możliwe czerpie z całego dorobku nauk szczegółowych. Racja naukowa jest często podłożem do racji filozoficznej, kiedy idziemy od szczegółu do ogółu. Postuluję sięgnąć do osiągnięć naukowych i sprawdzić wyniki tych badań w interesującym nas zakresie i potem z tą wiedzą sięgnąć do filozoficznej wiedzy obejmującej całość problemu. Filozofia jest silniejsza, bowiem bada całość i też dostarcza wiedzy w takich obszarach, którymi nauka się nie zajmuje z tej przyczyny, że metodą naukową nie da ich się badać. Głównie dotyczy to całego obszaru życia duchowego człowieka, z którym mamy codziennie do czynienia. Znajdziemy to w filozofii życia duchowego, między innymi u Witolda Rubczyńskiego, w jego książce o tym tytule<sup>18</sup>. Należy tu przy tym, rozróżnić problemy życia psychicznego i duchowego. Życiem psychicznym zajmują się przy pomocy nauk szczegółowych między innymi psychologia i psychiatria. Życiem duchowym zajmuje się głównie filozofia i religia. W terapii filozoficznej w tym obszarze zajmujemy się filozofią życia duchowego.

Naturalnymi potrzebami człowieka są głównie potrzeby fizyczne, psychiczne i duchowe. Zatrzymamy się tutaj na potrzebach duchowych, bo one są najtrudniejsze do rozpoznania, a związane z nimi problemy duchowe są najtrudniejsze do rozwiązywania, zwłaszcza dzisiaj w epoce gloryfikowania scjentyzmu, który pomija się duchowość. Życie duchowe jest niewątpliwie wpisane w obszar naturalnych potrzeb ludzkich i jest dla człowieka istotowe. Jego brak czyni pustkę, bezsens życia i skutkuje często chęcią niebycia. Potrzeba życia duchowego objawia się w momencie stawiania sobie istotowych metafizycznych pytań o

---

<sup>17</sup> R. Verneaux, *La notion de problème*, „Revue Philosophique de Louvain”, 1951, vol. 49, serie 3, nr 21, II, za: Z. Cackowski w: *Problemy i pseudoproblemy*, Warszawa 1964, s. 93 - 96.

<sup>18</sup> W. Rubczyński, *Filozofia życia duchowego*, Poznań 1925.

swoje i świata bycie oraz szukania na nie odpowiedzi. Pytanie te mogą być różnie zadane, ale zawsze krążą wokół tego – Kim jesteśmy? Po co żyjemy? Dokąd to wszystko i w tym JA zmierzam? Wynikają one z potrzeby poznania i zapoczątkowują myślenie transcendujące. W tradycji realizmu filozoficznego na bazie filozofii klasycznej, którą uprawiam, właśnie doświadczenie spontanicznego, przedrefleksyjnego poznania ma charakter transcendentalny i od tego momentu budzimy się do życia duchowego.

Dla rozwoju życia duchowego kluczowa jest kultura, bowiem „Kultura uprawą ducha jest! Dlaczego? Bo dobry wybór najlepszych stworzonych przez człowieka dzieł, myśli i ich kontemplacja wznosi nas na wyżyny doświadczenia piękna i blasku, dla którego po prostu warto żyć. Taki przekaz drugiego człowieka jest dobrym technieniem ust, odbiciem myśli, uczuć i piękna duszy. Kultura bez uprawy ducha jest bezduszna i prowadzi do degeneracji człowieka, do umniejszania istoty człowieczeństwa, do wygodnego i bezmyślnego wegetowania”<sup>19</sup>. Bez uprawy ducha nie damy sobie rady w codziennej egzystencji, kiedy często w desperacji szukamy sensu naszego zaistnienia i trwania w nim. Zanim dopadną nas problemy, które już nie dają nam żyć i też pytania o sens życia, kierujmy siebie do nabycia elegancji duchowej poprzez kulturę, by już tej drogi nie opuścić. Na tej drodze ryzyko popadnięcia w niepokojące stany jest dużo mniejsze, a jeżeli w nie popadniemy, to szansa wyjścia z nich jest dużo większa.

Kulturę, a w tym szczególnie sztukę i muzykę bardzo trudno wyobrazić sobie bez duchowego w niej czynnika. Kultura uprawą ducha jest!<sup>20</sup>. Ważne jest, by rozróżnić dzieła ubogające ducha, od tych, które ducha zubażają i należą do antykultury. Dbajmy o to, by chodzić na koncerty, wystawy i też do księgarni, by nauczyć się odczuwać i doświadczać zawartego w tych dziełach piękna duszy ich artystów. Dbajmy też o to, by w naszych domach rozbrzmiewała dobra muzyka, wisiały dobre oryginalne obrazy i też, by pod ręką były zawsze dobre książki. Bez tworzenia i percepcji dzieł sztuki i muzyki, trudno jest doświadczać i odczuwać zawartego w tych dziełach piękna, które trwa. To jest nam tak samo niezbędne do harmonijnego życia w zgodzie ze sobą jak powietrze, woda i pożywienie.

Reasumując, możemy powiedzieć, że najważniejsze jest rozpoznanie pseudoproblemów i ich oddalenie, wyeliminowanie oraz dobre rozpoznanie problemów rzeczywistych i ich rozwiązywanie. Można wyróżnić następujące etapy w procesie odczuwania powstawania i rozwiązywania problemów rzeczywistych:

---

<sup>19</sup> *Kultura uprawą ducha jest!* w: U. Wolska, *Terapia Filozoficzna*, t. 4, Warszawa 2020, s. 48.

<sup>20</sup> *Rozwijam to w: Kultura uprawą ducha jest!* w: U. Wolska, *Terapia Filozoficzna*, t. 4, Warszawa 2020, s. 47.

1. Odczuwanie nieokreślonego jeszcze niepokoju, a za nim pogarszanie się samopoczucia. Na tym etapie nie zajmujemy się tym, jak się czujemy, samopoczuciem i wprowadzania się w dobrostan, tylko uświadamiamy sobie, że musi być jakaś przyczyna tego stanu.
2. Kierujemy się na określenie problemu, który jest przyczyną naszych niepokojów, jak również uświadamiamy sobie pewną niewiedzę z tym stanem związaną. Problemy nie tylko tworzą niepokoje, one barykadują nam drogę do określonej wiedzy, którą musimy oczyścić.
3. Staramy się poznać przyczynę naszego nieakceptowalnego stanu i stawiamy właściwe pytania oraz szukamy właściwych odpowiedzi. Poszukujemy też odpowiedniej wiedzy do tego.
4. Określamy przyczynę, czyli problem, który spowodował to całe zamieszanie i szukamy wiedzy i sposobu rozwiązania tego problemu. Dobrze rozpoznane pseudoproblemy eliminujemy, a realne rozwiązujemy. Ważne jest by dobrze rozpoznany problem realny przyjąć radykalnie i na ostro bez żadnych wątpliwości rozwiązać. .
5. Dobrze rozpoznany problem przeważnie pociąga za sobą pewne określone zmiany w naszym życiu, wymaga przemiany – metanoi. Tylko radykalna akceptacja, czy przyjęcie oraz rozwiązanie problemu połączone ze zmianą w naszym życiu gwarantują nam likwidację wszelkich niepokojów oraz poskutkują uzyskaniem spokoju i harmonii.

Jest bardzo dużo dobrych i sprawdzonych metod rozwiązywania problemów pojawiających się w codziennej egzystencji. Większość nawiązuje do klasycznej logiki Arystotelesa, gdzie skupiamy się na przyczynie jego powstania i na usuwaniu tej przyczyny.

Do wszystkich pojawiających się i właściwie rozpoznanych problemów podchodzimy ze spokojem, cierpliwością i rozwiązujemy je techniką małych kroków, krok po kroku, zaczynając od tych najłatwiejszych. Przyjęcie całej prawdy o sytuacji stwarzającej problemy nie jest zgodą na nią, poddaniem się, tylko wzmacnia nas i daje siłę do zmiany tego nieakceptowalnego przez nas stanu rzeczy.

Największym problemem dzisiejszego człowieka jest to, że we wszystkich aspektach jego życia, a zwłaszcza w pracy zawodowej wprowadza się powszechnie wytyczne, instrukcje, zasady, procedury, formalności, według których człowiek zobowiązany jest postępować. Dotyczy to też wszelkich kodeksów i przepisów prawa. W ten sposób

automatyzuje się człowieka i zwalnia go z wszelkiej odpowiedzialności, jeżeli tylko działa on zgodnie z tymi zasadami.

Zautomatyzowany człowiek, zwolniony z myślenia, z odpowiedzialności, rozumowania, nie daje sobie rady z rozwiązywaniem rzeczywistych problemów w codziennej egzystencji dotyczących jego funkcjonowania poza miejscem pracy. W pierwszym odruchu szuka tych wszystkich zasad, metod, szuka różnej maści ekspertów, ale w życiu prywatnym, rodzinnym nie da się przyłożyć tej samej zasady do wszystkich ludzi i ich problemów życiowych. Eksperci często nie są profesjonalistami i przekazują wyuczoną teorię, którą stosują do wszystkich ludzi.

Tak powstaje duży problem nieradzenia sobie w życiu. Wiadomo, że chodzi nam o wspólne dobro, ale trudniej jest to zastosować w życiu. Tu najbardziej potrzebne jest zaplecze w postaci zasad etycznie – moralnych wpajanych od pokoleń i w pierwszym rzędzie wspomaganie przez najbliższych, rodziny, przyjaciół dających poczucie bezpieczeństwa. Dopiero jak tego zabraknie, to trzeba się wspomagać terapią. Wspomaganie farmaceutykami jest ostatecznością ze wszystkimi skutkami ubocznymi. Z przykrością obserwujemy to, że coraz więcej ludzi sięga po te specyfiki, bo chcą dobrostanu, poprawy samopoczucia tu i teraz, natychmiast, zanim rozpoznają problem i poprzez właściwe działania go rozwiążą. W dużej mierze dotyczy to zmagania się z problemami urojonymi, pozornymi, których nie da się rozwiązać poprzez działania, czy określone czyny, tylko poprzez wielki wysiłek ich rozpoznania i w odpowiednim czasie eliminacji, oddalenia, likwidacji.

Życie człowieka, to głównie podejmowanie decyzji i działanie. Poza działaniem dajmy sobie czas na momenty wyciszenia, kontemplacji, medytacji i modlitwy oraz na momenty uprawy ducha przez kulturę, czy też bardzo potrzebne momenty zabawy i radowania się ze współistniejącymi. Bardzo ważne jest by dokładnie rozróżnić świadomie podjętą decyzję o wyciszeniu, kontemplacji medytacji i modlitwy a acedią, od stanu, kiedy doświadczamy bezsensownego trwania w nicnierobieniu, w beznadziejnym bezruchu. Stan acedii jest jednym z większych problemów i podlega konieczności rozwiązania. Jak sobie z tym radzić piszę w tekście *Acedia. Życie to nieustanne wychodzenie z acedii*<sup>21</sup>.

**Autor: dr filozofii Urszula Wolska©**

**Warszawa, 15. 3. 2021**

---

<sup>21</sup> U. Wolska, *Acedia. Życie, to nieustanne wychodzenie z acedii*, w: *Terapia Filozoficzna – od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 2. Warszawa 2019. S. 91.