

Wunibald Müller

Życie z pasją

Nie bój się wieczności

Przetłóżył J.Z.

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału
Lebe mit Leidenschaft
Vom gelassenen Umgang mit unserer Angst vor dem Tod
© 2010 Schwabenverlag AG, Patmos Verlag, Ostfildern
© Wydawnictwo WAM, 2012

Redakcja
Marek Majczyna

Korekta
Barbara Cabała

Projekt okładki
Marta Wenda

ISBN 978-83-7767-062-0

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

Spis treści

Przedmowa	7
-----------------	---

Wstęp

Stawić czoło rzeczywistości życia	9
Jesteśmy istotami doczesnymi	11
Zająć stanowisko wobec podstawowych pytań, jakie zadaje życie	13
Pytania egzystencjalne – aspekt psychoterapeutyczny	15
Co nas bezwarunkowo obchodzi – aspekt duchowy	20

I

Lęk egzystencjalny w świecie pozbawionym relacji

i oparcia	25
Lęk podmywa egzystencję jako jej stały towarzysz	27
Kiedy ogarnia cię lęk przed śmiercią	30
W świecie pozbawionym relacji i oparcia nawiązywać relacje, szukać sensu i znajdować oparcie	33
Odważ się żyć i kochać	40
Przełamywać samotność przez udzielanie siebie i relacje ...	44
Z doświadczenia samotności rodzi się dostęp do twojej istoty	46
Ty, Boże, jesteś fundamentem życia	55
Odwaga istnienia jest większa niż mój lęk	61

II

Popatrz w słońce –

Spójrz na swoją śmierć z perspektywy życia	67
Tchnienie przemijalności	69
Śmierć jako przyjaciel i towarzysz życia	71

Memento mori	77
Dać właściwe miejsce zmarłym i żałobie	80
Życ dalej wśród żyjących?	87
Życie po śmierci?	93

III

Istnienia nie można odkładać na później –

Pomyśl o swym życiu z perspektywy śmierci	101
Śmierć rozświetla subtelne barwy życia w całej ich czystości	103
Żyj swoim istnieniem, swoją istotą	104
Przyjmij pożyczkę, jaką jest życie	111
Wykorzystaj swoje życie i żyj w pełni.	114
Przebudź się i zobacz, że masz więcej możliwości, niż przypuszczasz, nie mówiąc już o nieprzeczuwanych możliwościach Boga w tobie	122
Wieczności nie można odkładać na później	128
Bądź wrażliwy na rytm w tle twojego życia – zatańcz taniec kosmiczny	131

Literatura	134
----------------------	-----

Przedmowa

„Nie drap się tam, gdzie cię nie swędzi” – taka zdaje się obowiązywać zasada, w myśl której wielu ludzi stara się ominąć zasadniczą konfrontację ze swoim statusem istoty skończonej i swoją śmiercią. Przy czym tak naprawdę fakt naszej skończoności absorbuje nas bardziej, niż sobie często z tego zdajemy sprawę. Już Epikur (345–270 przed Chr.) był przekonany, że lęk przed śmiercią jest w naszym życiu wszechobecny.

W swoich rozważaniach chciałbym zachęcić do tego, by się właśnie świadomie skonfrontować z naszą skończonością i naszą śmiercią. By zrobić coś, czego się normalnie nie robi: spojrzeć w słońce, nie obawiając się, że ono nas oślepi. Że przeciwnie, konfrontując się z naszą przemijalnością i naszą śmiercią, „nie otwieramy odrażającej puszeki Pandory, lecz umożliwiamy sobie przez to bogatsze i pełniejsze pasji podejście do życia” (Irvin D. Yalom). Bowiem „ciemne tło, jakiego dostarcza śmierć, wydobywa delikatne kolory życia w całej ich czystości” (Santayana, cyt. za: Yalom, *Patrząc w słońce...*, 2008, s. 171).

Bardzo wiele nauczyłem się przy tym od amerykańskiego psychoterapeuty Irvina D. Yaloma – zwłaszcza jeśli chodzi o psychologiczne i psychoterapeutyczne

aspekty, nad którymi w ramach tego tematu przyjdzie się zastanowić. Aspektom tym oraz pytaniom, jakie pojawiają się w związku z naszym lękiem przed śmiercią, pragnę poświęcić szczególną uwagę.

W książce tej chciałbym – właśnie z perspektywy naszej skończoności – zaprosić do bardziej świadomego, bardziej pełnego pasji życia, i zachęcić Czytelniczki i Czytelników do tego, by przyjęli „pożyczkę”, jaką jest życie, coś z nią zrobili i z lęku, że kiedyś będą musieli ją zwrócić, nie pozostawili niewykorzystanych możliwości rozwoju, jakie są nam dane.

Jak może wyglądać spokojne obcowanie z naszym lękiem przed śmiercią, spróbuję tu pokazać z perspektywy terapeutycznej i duchowej. Przy tym główne przesłanie brzmi: Przeżyj swoje życie świadomie i w pełni. Uczyń je swoim życiem! Wskazania psychologiczne i teologiczne, konkretne przykłady, doświadczenia osobiste, teksty medytacyjne, podróże w krainę wyobraźni, ćwiczenia i modlitwy mają przede wszystkim informować, ale także zachęcać do tego, by osobiście zdecydować się na konfrontację z własną skończonością i lękiem przed śmiercią. Staram się osiągnąć ten cel w sposób przemawiający w równej mierze do ducha, serca i duszy.

Thomasowi Nahrmannowi z wydawnictwa Patmos wyrażam podziękowanie za owocną współpracę.

Wunibald Müller

I

Lęk egzystencjalny w świecie pozbawionym relacji i oparcia

Nikt nie jest samotną wyspą;
Każdy stanowi ułamek kontynentu,
część lądu.

John Donne, *Meditation XVII*

Lęk podmywa egzystencję jako jej stały towarzysz

„Różnorako mobilna, wielorako okablowana jednostka czuje się dzisiaj nierzadko kimś, kogo bezduszni rodzice pozostawili na nieskończenie rozległej pustyni z aparatem radiowym, w którym coś piszczy, ale czego nie można zrozumieć. Jednostka ta czuje się »samotna w wielkim grobowcu wszechświata«, jak to, zdumiewająco antycypując czasy nam współczesne, wyraził romantyczny pisarz Jean Paul (1763–1825) w »Przemówieniu martwego Chrystusa z gmachu świata, że nie ma Boga«”.

Tak czytamy w artykule „Spiegła”, zatytułowanym „Lęk jako uczucie towarzyszące życiu”. Matthias Schreiber (2006, s. 148nn) omawia w nim różne motywy, jakie leżą u podłoża lęku, i dochodzi przy tym między innymi do wniosku, że są to: lęk przed własną śmiercią, lęk przed niewłaściwym korzystaniem z własnej wolności, lęk przed utratą swojskiego miejsca w mobilnym społeczeństwie, lęk przed życiem nieprzeżytym i lęk w świecie bez Boga. Zadaje sobie pytanie: „Jak lęki te mają się wzajemnie do siebie? Czy pobrzmiewa w nich głucho ton podstawowego lęku egzystencjalnego?”.

Wymienione przez autora motywy lęku dotyczą rzeczywiście podstawowych, zasadniczych i ostatecznych spraw, które nas, ludzi, egzystencjalnie dotyczą: konfrontacji z naszą skończonością i naszą śmiercią, właściwego posługiwania się naszą wolnością oraz doświadczenia izolacji i samotności. Na ten egzystencjalny lęk natrafiamy mimowolnie, kiedy usuwamy sprzed oczu powszedni świat. „[...] jeśli się głęboko zastanowimy nad naszą w nim [świecie] sytuacją, nad naszym istnieniem, naszymi granicami, naszymi możliwościami, jeśli dotrzemy do dna, które leży pod wszelkimi innymi dnami, nieuchronnie skonfrontujemy się z danymi istnienia, z »głębokimi strukturami«” (Yalom, *Psychoterapia...*, s. 15-16), z rzeczami ostatecznymi, które nas bezwarunkowo dotyczą.

Na nasz egzystencjalny lęk natrafiamy więc wtedy, gdy sobie uświadamiamy albo zostaje nam uświadomione, że w swoim życiu jesteśmy ostatecznie pozostawieni w świecie pozbawionym podstawy – że na przykład pomimo wszelkich usiłowań, by swoje życie włączyć w pewne funkcje i relacje, jesteśmy sami i pozostajemy sami. Wpadamy na różne pomysły, aby to ukryć, a także aby uniknąć lęku, jaki mógłby nas ogarnąć, gdyby przyszło nam przeciwstawić się tym faktom. Rzeczywistość naszego życia podmywa jednak takie próby uspokojenia siebie.

Dlatego dobrze jest niczego przed sobą nie udawać, lecz starać się stawić czoło naszej egzystencjalnej

samotności, jakoś się z nią uporać. Wymaga to gotowości do spojrzenia w oczy naszemu egzystencjalnemu lękowi, a tym samym także naszej przemijalności i naszej śmierci. Najpóźniej przy konfrontacji z naszą przemijalnością i naszą śmiercią musimy uporać się z faktem, że samotnie przychodzimy na świat i samotnie go opuszczamy. Jesteśmy samotni nie dopiero w chwili śmierci. Jesteśmy samotni już teraz. Im bardziej sobie to uświadamiamy, tym lepiej możemy z tym żyć i umierać.

Konfrontacja z tym faktem, proces refleksji nad nim zostaje często, jak mówi Irving Yalom, „wyzwolony przez pewne konkretne doświadczenia”: spotkanie ze śmiercią, nieodwracalne życiowe decyzje czy załamanie się jakiegoś podstawowego i nadającego życiu sens schematu. Lęk jako doświadczenie egzystencjalne odgrywa przy tym ważną rolę. Podmywa on naszą egzystencję jako jej stały towarzysz.

Są w naszym życiu sytuacje, kiedy lęk przed śmiercią przejmuje nas zimnym dreszczem. Wdziera się poprzez warstwę, która normalnie trzyma ją z dala od naszego ciała i duszy. Kiedy nas dopada, może to być doświadczenie brutalne, straszne, niesamowite. Wstrząsa ono podstawami naszej egzystencji – tak bardzo, że wydaje nam się, iż spadamy w przepaść, że most przerzucony nad naszą przepaścią grozi zawaleniem.

Lęk egzystencjalny może więc zamienić nam życie w piekło. Ale może też motywować nas do tego, by

zająć się gruntownie owymi sprawami ostatecznymi i znaleźć odpowiedzi na wynikające z nich pytania. Przede wszystkim jednak, aby znaleźć drogi, odkryć możliwości doświadczeń, które pomogą nam nie uciekać przed sprawami ostatecznymi i konfrontacją z nimi, lecz zmierzyć się z nimi, co więcej: uczynić je owocnymi dla naszego życia, naszej egzystencji.

Kiedy ogarnia cię lęk przed śmiercią

Lęk przed śmiercią ogarnął mnie, kiedy przy profilaktycznym badaniu zostało stwierdzone, że mój poziom PSA [Prostate Specific Antigen] jest silnie podwyższony i nie można u mnie wykluczyć raka prostaty. Początkowo zareagowałem dość spokojnie. Po pierwsze wiedziałem, że nie oznacza to automatycznie, że mam raka. Po drugie, zawsze dotąd przyjmowałem postawę: „Co ma być, to będzie; jestem gotów odejść”. Bardzo szybko jednak okazało się, że jest inaczej. Z siłą, jakiej dotychczas nie znałem, wytrysnął ze mnie lęk przed śmiercią, który wprowadził mnie w panikę i wywołał głęboką depresję. Były takie okresy, że przeżywałem piekło. Po prostu bałem się tego, że mogę umrzeć, że muszę opuścić świat, ludzi, których kocham, pozostawić za sobą to, co jest mi bliskie. Musiałem myśleć o ludziach, którzy będąc w moim wieku albo jeszcze młodsi, nagle umarli. I że

teraz to samo stanie się być może ze mną. Musiałem przyznać przed sobą, że boję się śmierci, i ta myśl, że może wkrótce będę musiał umrzeć, wtrąciła mnie w głęboki egzystencjalny kryzys. Staralem się z nim walczyć, jak tylko się dało, mówić sobie, że wcale tak nie musi być, że teraz trzeba po prostu krok za krokiem obserwować, jakie będą wyniki dalszych testów i badań, jakie ingerencje medyczne okażą się konieczne. Czasem mi się to udawało, czasem nie. Wszystko we mnie broniło się przed tą możliwością. Nie chciałem jeszcze umierać. I było jeszcze coś, do czego niemal wstydzę się przyznać. Poczytywałem sobie prawie za krzywdę to, że być może już teraz muszę odejść. Tak jak gdybym był kimś szczególnym, kogo nie dotyczy to, co dotyczy każdego. Przy tym wiem oczywiście, że również mnie dotyczy to, co dotyczy każdego – a jednak, a jednak...

Pisząc to, czuję jeszcze teraz udrękę związaną z tym doświadczeniem. W ciągu dni i tygodni wszystko się we mnie kotłowało, popadłem nagle w głęboki kryzys. Doznałem gwałtownego wstrząsu, który nie przeminął bez śladu. Czułem, jak po spotkaniu ze swoim lękiem przed śmiercią stałem się ogólnie bardziej trwożliwy, ostrożniej prowadziłem auto, unikałem wszystkiego, co mogłoby mnie wciągnąć w jakiegokolwiek konflikt. Odczuwałem też wielką niepewność, czy to, co mówię albo piszę, ma jakiś sens i znaczenie. Do tego doszło poczucie wyobcowania wobec świata, oto-

czenia, w którym dotąd czułem się pewnie, bezpiecznie. Towarzyszyło temu wycofanie się w mój świat wewnętrzny, w moją głębię. To jedno sprawiało mi ulgę.

Nagi lęk przed śmiercią, „który kryje w sobie sfera nieświadomości”, jest lękiem stanowiącym część tkanki naszego istnienia. Rodzi się on wcześniej w życiu przed rozwinięciem się ścisłego rozumienia pojęciowego. Jest on „strachem mrozącym krew w żyłach, niesamowitym, nieokreślonym, strachem, który istnieje przed językiem i obrazem i poza nimi” (Yalom, *Psychoterapia...*, s. 52), i jest trudny do wytrzymania.

Lęk egzystencjalny towarzyszy nam przez całe życie – przede wszystkim jednak wtedy, gdy konfrontujemy się z naszą skończonością i śmiercią. Lęk przed śmiercią zdaje się polegać dokładnie na tym, jak mówi Irvin D. Yalom (*Psychoterapia...*, s. 50), iż lękamy się, że przestaniemy być. Boimy się tego, że utracimy samych siebie i staniemy się niczym – uważa filozof Søren Kierkegaard. Jest to lęk przed nicością, różny od strachu, który jest strachem przed czymś. Dlatego staramy się szybko zamienić lęk ogólny w strach przed czymś. Strach „jest ulokowany w czasie i miejscu; a ponieważ jest ulokowany, można go tolerować, a nawet sobie z nim »radzić« (unikać budzącego lęk przedmiotu albo skonstruować pewien systematyczny plan walki z własnym lękiem); strach to prąd opływający powierzchnię – nie zagraża naszym podstawom” (Yalom, *Psychoterapia...*, s. 196).