

JOHN POWELL SJ

TWOJE
SZCZĘŚCIE
JEST
W
TOBIE



PRZEŁOŻYŁA AGNIESZKA FULIŃSKA

WYDAWNICTWO WAM

Tytuł oryginału
Happiness Is an Inside Job

© 1989 John Powell SJ, RCL Benziger
This edition of *Happiness Is an Inside Job*
is published by arrangement with RCL Benziger

© Wydawnictwo WAM, 2015

Opieka redakcyjna: Dorota Trzcinka
Redakcja: Maria Wolańczyk
Korekta: Zofia Palowska, Klaudia Adamus
Projekt okładki: Anna Jędrusiak
Skład i łamanie: Edycja

ISBN 978-83-277-1058-1

Wydanie czwarte

NIHIL OBSTAT

Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,
L.dz. 38/2015, Kraków, 3 sierpnia 2015 r., ks. Jakub Kołacz SJ, prowincjał

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • fax 12 429 50 03
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY:

tel. 12 62 93 254, 12 62 93 255, 12 62 93 256
fax 12 430 32 10
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

Zapraszamy do naszej KSIĘGARNI INTERNETOWEJ:
<http://WydawnictwoWam.pl>
tel. 12 62 93 260

Druk i oprawa:
Drukarnia Leyko • Kraków

Przedmowa do wydania polskiego

Tytuł *Twoje szczęście jest w tobie* znaczy dokładnie to, co sugerują zawarte w nim słowa. Szczęście przychodzi od ciebie lub ode mnie. Co więcej, jest ono produktem ubocznym. Nie istnieje coś takiego jak bezpośrednia akwizycja szczęścia. Aby osiągnąć prawdziwe szczęście, musimy zrobić coś nowego, stać się kimś innym.

Dwa tysiące lat temu Jezus powiedział swoim współczesnym, że jeśli spojrzą na świat Jego oczami, poznają prawdę. „Prawda – dodał – was wyzwoli” (J 8,32).

Przedstawił też swoje „błogosławieństwa”: osiem duchowych postaw, dzięki którym można stać się błogosławionym – czyli szczęśliwym. Jest to właśnie to „coś nowego”, co możemy uczynić, aby osiągnąć szczęście i poznać prawdę.

Pokochałem błogosławieństwa Jezusa. Zachowały one do dziś swoją wartość sprzed dwóch tysięcy lat. Zastanawiałem się jednak, czy gdyby powstawały dzisiaj, dałoby się zmieścić w nich osiągnięcia współczesnej psychologii i teologii. Spisałem zatem dziesięć błogosławieństw na dzisiaj. Tych błogosławionych zachowań, które pomagają nam żyć pełnią życia i być szczęśliwym.

Przedstawiłem je moim studentom na uniwersytecie amerykańskim i poprosiłem ich o komentarz. Następnie dopisałem

moje własne uwagi na temat tych dziesięciu współczesnych błogosławieństw. Zawarłem w nich moją wizję tego, co powinniśmy czynić i kim powinniśmy się stawać, jeśli chcemy być w pełni ludźmi, a zarazem prawdziwymi chrześcijanami.

13 marca 1995 r.

John Powell SJ

Szczęście jest stanem naturalnym

Na początku chciałbym przedstawić pewne założenie, które – mam nadzieję – Czytelnik zechce dokładnie przemyśleć. Zapewne nie wszyscy zechcą zgodzić się z moją tezą, ale mimo to będę na kartach tej książki zakładał, że bycie szczęśliwym jest naturalnym stanem istot ludzkich. Jest we mnie coś, co mówi mi, że zostaliśmy stworzeni do szczęścia. Wierzę, iż Bóg stworzył nas, abyśmy byli szczęśliwi najpierw na tym świecie, a następnie na wieki na tamtym. Z tego, moim zdaniem, wynika logicznie, że jeśli ktoś stale czuje się nieszczęśliwy, to coś musi być nie w porządku. Czegoś brakuje. Oczywiście, nie musi być to wina tego kogoś ani jego wybór. Utrzymuję jednak, że czegoś brakuje. Jakkolwiek by było, proszę jedynie o cierpliwość, ponieważ na następnych stronach postaram się wyłożyć, o co mi chodzi.

Wrodzone pragnienie – z dziejów rozwianych nadziei

Sądzę, że każdy z nas doświadcza upartego, wrodzonego pragnienia szczęścia. Niestety wielu z nas raz na jakiś czas doświadcza również zawodu. Marzenia o szczęściu kończą się rozczarowaniem. Z pewnością każdy, podobnie jak ja, przeżył kiedyś rozczarowanie związane z nagłym rozpadem

hołubionych długo oczekiwania. Przypuśćmy, że wyobrażaliśmy sobie, iż życie stanie się piękne, jeśli tylko dostaniemy „rower pod choinkę”. I oto w Wigilię pod choinką pojawia się lśniący nowością rower. Radość jest niezmierna, ale po kilku dniach okazuje się, że lakier odchodzi płatami, błotniki łatwo się wyginają, osie kół zaczynają skrzypieć. Marzenie powoli, niemal bezboleśnie umiera, a my w tym czasie zdążyliśmy wymyślić już nowy obiekt pożądania. I tak kolejne marzenia przeżywają swój moment chwały, aby następnie odejść w zapomnienie. A nasze nadzieje na trwałe szczęście gubią się gdzieś po drodze.

Oczekiwania i szczęście

Oczekiwania mają rzecz jasna wiele wspólnego z naszym szczęściem – to jedna z najtrudniejszych życiowych lekcji. Jak długo będziemy przekonani, że źródłem szczęścia są rzeczy zewnętrzne, czy nawet inni ludzie, nasze marzenia będą skazane na śmierć. Prawdziwe równanie brzmi $TS = T$. Twoje szczęście jest w tobie.

Jesteśmy w ogromnej większości niepoprawnymi romantykami. A smutna romantyczna nadzieja nie umiera łatwo. Wciąż snujemy marzenia, koloryzujemy rzeczywistość, budujemy zamki z piasku. O życiu i szczęściu myślimy jak o zamku szyfrowym: kiedy już odnajdziemy właściwą kombinację cyfr, drzwi staną otworem. A jednak póki obietnicą szczęścia będą dla nas przedmioty lub inni ludzie, frustracja znajdzie sposób, aby zastąpić nam drogę.

Kilka lat temu pewien rozwiedziony prawnik wyraził opinię, że przyczyną większości rozwodów są nierealistyczne oczekiwania. Jack uważa, że małżeństwo z Jill będzie nieprzerwanym pasmem radości. Nazywa ją „aniołem” i „kotkiem”. Jest ona wszystkim, czego mógłby zapragnąć.

Szepcze jej do ucha romantyczne strofy i nuci pieśni miłosne. A potem, ledwie przebrzmiał dźwięk weselnych dzwonów, staje w obliczu prawdy: w życiu zdarzają się złe humory, przypalone obiady, papiloty na głowie, tycie, a czasem także nieprzyjemny oddech i zapach ciała. Jack zaczyna się zastanawiać, jak mogło mu się coś takiego przytrafić. W głębi duszy pojawia się przekonanie, że został oszukany. Postawił fortunę na „anielskie oblicze” i najwyraźniej przegrał.

Podobnie Jill: przed ślubem czuła przyspieszone bicie serca na każdą myśl o Jacku. Małżeństwo z nim zdawało jej się rajem. „Tylko Jackie, ja, no i dziecko... we troje będzie nam jak w niebie”. A potem pojawia się popiół z papierosów, nałogowe oglądanie relacji sportowych w telewizji, drobne, lecz jakże bolesne przejawy nieczułości. Porządek stercie ubrań nadaje wyłącznie kolejność, w jakiej były używane. Rycerz w lśniącej zbroi przemienił się w „zjadacza chleba”. Brakuje zakrętki od pasty do zębów. Odpadająca klamka jest wciąż nienaprawiona. Jill coraz częściej płacze i zaczyna wertować książkę telefoniczną w poszukiwaniu poradni małżeńskich. Jack prowadził ją ku pięknemu zachodowi słońca – a potem nagle wszystko straciło blask.

Połowa zawieranych małżeństw kończy się rozwodem. Równie boleśnie kończy się sześćdziesiąt pięć procent ponownych małżeństw. Rozwiane złudzenia pojawiają się zawsze tam, gdzie oczekujemy, że coś lub ktoś uczyni nas szczęśliwymi. Tego rodzaju oczekiwania zawsze biorą w łeb. Zamek Camelot i „idealny” człowiek po prostu nie istnieją. Oczekiwania zawsze wydają się podniecające, ale ich blask szybko gaśnie wśród ciemności i rozczarowań. Pierwszym przejawem błędnego rozumowania jest oczekiwanie, że przedmioty lub ludzie przyjmą na siebie odpowiedzialność za nasze szczęście. Widziałem kiedyś rysunek przedstawiający ogromną kobietę stojącą nad swym

siedzącym obok maleńkim mężem i żądającą: „Uczyń mnie szczęśliwą!”. To był tylko rysunek. Żart rysunkowy. Rzeczywistość w krzywym zwierciadle. Właśnie dlatego był zabawny. Nikt nie może uczynić nas naprawdę szczęśliwymi albo naprawdę nieszczęśliwymi.

Smutna statystyka

Zakładam, że każdy jest zdolny do wykształcenia w sobie „nawyku szczęścia”. Ale filozof Thoreau powiedział kiedyś, że większość z nas „żyje w cichej rozpacz”. Thoreau był zdania, że zrezygnowaliśmy z nadziei na prawdziwe i trwałe szczęście, a współczesność zdaje się tylko potwierdzać to w stopniu przytłaczającym. Mogłoby się zatem wydawać, że Thoreau miał rację. Rośnie odsetek rozwodów, podobnie jak nadużyć małżeńskich i nadużyć nieletnich; coraz więcej osób jest także uzależnionych od alkoholu i narkotyków. Coraz częstsze stają się cięższe u nastolatków. Na ulicach naszych miast szaleją gangi. Policja nierzadko musi patrolować korytarze szkół średnich. Więzienia pękają w szwach. Groźba wojny nie znika z powierzchni ziemi. Wielu ludzi sądzi, że wszystko to wystarczająco tłumaczy ogólnonarodowe poczucie braku szczęścia.

Wiemy, że nawet powietrze, którym oddychamy, jest zanieczyszczone. Nawadniająca nasze plony opady to „kwaśny deszcz”. Nasze pożywienie znajduje się pod ciągłym ostrzałem oskarżeń o zawartość składników rakotwórczych. Prześladuje nas senny koszmar o AIDS, chorobie mogącej zebrać żniwo milionów istnień. Panuje przekonanie, że nikt nie jest w stanie przyjąć tego wszystkiego do wiadomości bez ryzyka popadnięcia w przygnębienie. Innymi słowy, jeśli nie czujesz się źle, to znaczy, że nie zwracasz uwagi

na to, co się wokół ciebie dzieje. Lub też, żeby posłużyć się sformułowaniem Waltera Cronkite'a: „Jeśli uważasz, że wszystko na świecie jest w porządku, powinieneś być może oddać swój telewizor do naprawy”.

Nie powinien zatem dziwić fakt, że Światowa Organizacja Zdrowia uznała *d e p r e s j ę* za najbardziej rozpowszechnioną chorobę na świecie [obecnie uznaje się ją za czwarty problem zdrowotny na świecie – przyp. red.]. Jedna trzecia Amerykanów budzi się codziennie z uczuciem przygnębienia. Ekspertcy oceniają, że za całkowicie szczęśliwych uważa się zaledwie od dziesięciu do piętnastu procent mieszkańców Ameryki. Najwyższy odsetek samobójstw wśród osób z wyższym wykształceniem zanotowano wśród psychiatrów. Wynika z tego, że nawet psychiatria nie może zaopatrzyć człowieka w kombinację cyfr otwierającą drzwi do tajemnicy szczęścia. W rezultacie szczęście otoczone jest atmosferą cynizmu. Ponieważ dla tak wielu z nas poszukiwania okazały się bezowocne, reszta może się poddać. A więc łykaj proszki, otocz się mgiełką chemicznego odurzenia, jedz, pij i staraj się wyglądać na zadowolonego. Ktoś powiedział, że „życie to walka, po której się umiera”. Dla wielu ludzi obietnica prawdziwego szczęścia jest tylko okrutnym żartem. Jest niczym wisząca zawsze przed naszym nosem marchewka, mająca zachęcić nas do jeszcze szybszego biegu i jeszcze bardziej wyczerpujących prób.

Szczęście z reklamy

Pomimo rozczarowań, jakich doznajemy w związku ze światem zewnętrznym, nie jesteśmy zazwyczaj skłonni do wewnętrznych poszukiwań. Być może Dag Hammarskjöld miał rację, mówiąc, że nasza wielkość objawia się w eksploracji

wszechświata, a nasza małość – w zgłębianiu tajemnic wnętrza. A może zostaliśmy porwani przez wszechogarniające fale reklamy? Zapewnia się nas, że będziemy szczęśliwi, jeśli kupimy jakiś produkt i zaczniemy go używać. Będziemy wspaniale wyglądać, wspaniale pachnieć. Popędzimy autostradą życia w szczęśliwym, szaleńczym pędzie bez hamulców. Świat reklamy każe nam wierzyć, że szczęście jest po prostu mnożeniem przyjemności.

Przyjmujemy ten zakład i zabieramy się do konsumpcji wszystkich mających dać szczęście dóbr. A mimo to nadal „żyjemy w cichej rozpaczy”. Promocyjne bony na szczęście okazują się świstkami bez pokrycia. Oto anegdota o młodej sprzedawczyni perfum. Nad stoiskiem, przy którym pracowała, widniał wielki napis: DZIĘKI TYM PERFUMOM ZDOBĘDZIESZ MĘŻCZYZNĘ! Pewnego razu do lady podeszła drobna, zasuszona stara panna i ostrożnie zapytała młodą ekspedientkę:

– Czy te perfumy rzeczywiście gwarantują zdobycie mężczyzny?

Dziewczyna odpowiedziała:

– Gdyby tak było, to czy stałabym tu przez osiem godzin dziennie, sprzedając kosmetyki?

Czy oznacza to po prostu, że nasze oczy mogą przyswoić sobie więcej szczęścia niż nasz przewód trawienny? Czy też jest to jedynie kwestia nierealistycznych oczekiwań? Osobiście uważam, że nie jest to wcale takie proste. Sądzę, że szukamy szczęścia we wszelkich możliwych niewłaściwych miejscach. Wiążemy nadzieje z osobami i przedmiotami, które zwyczajnie nie są w stanie ich spełnić. Żeby o tym nie zapomnieć, powiesiłem nad lustrem w mojej łazience napis: PATRZYSZ W OCZY OSOBIE, OD KTÓREJ ZALEŻY TWOJE SZCZĘŚCIE. Codziennie coraz bardziej utwierdzam się w przekonaniu, że to prawda.

„Zapis rodzicielski”

Jedną z przyczyn, dla których wielu z nas myli źródła szczęścia, jest tak zwany zapis rodzicielski, czyli informacje pochodzące od osób mających na nas wpływ w okresie niemowlęctwa i dzieciństwa. Przyszliśmy na świat w poszukiwaniu odpowiedzi i odpowiedzi uzyskane we wczesnych okresach życia zostały dokładnie zapisane przez mechanizm naszej pamięci. Przez cały dzień, a nawet podczas snu, modele te pracują w głębi naszych umysłów.

„Co sprawi, że będę szczęśliwy?” – to najczęstsze pytanie, jakie zadaje sobie w głębi serca człowiek. Większość odpowiedzi, jakie znamy z dzieciństwa, nie została nam przekazana ustnie, ale odegrana przed nami. Uczymy się, patrząc, a nie słuchając słów. Obserwowaliśmy zmartwienia rodziców, więc nauczyliśmy się martwić. Słyszeliśmy spór o pieniądze, więc doszliśmy do wniosku, że pieniądze są niezbędne do szczęścia. W słowach, gestach i wyrazach twarzy rodziców wyczytywaliśmy ich zależność od innych, toteż wniosek nasuwał się sam: inni mogą dać nam szczęście. Mogliśmy też usłyszeć oskarżenia typu: „Doprowadzasz mnie do szału”. Wnioskowaliśmy zatem, że inni mogą także doprowadzać do szału. Że najwidoczniej od innych zależy, czy jesteśmy szczęśliwi, czy nieszczęśliwi, poirytowani czy radośni, czy czujemy się bezpiecznie, czy nie. Mogliśmy też przejąć się starym powiedzeniem: „Obyśmy tylko zdrowi byli, a reszta...”. Przez pewien czas uważałem się za niezależnego myśliciela. Jednak z wiekiem coraz bardziej odczuwam, do jakiego stopnia owe zapisy rodzicielskie są częścią mnie i mojego życia. Przez cały czas muszę rewidować i korygować moje poglądy.

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	5
GŁÓWNE ZAŁOŻENIE	
Szczęście jest stanem naturalnym	7
ZADANIE PIERWSZE	
Zaakceptować siebie	19
ZADANIE DRUGIE	
Musimy brać pełną odpowiedzialność za swoje życie . . .	41
ZADANIE TRZECIE	
Musimy starać się zaspokajać nasze potrzeby odpoczynku, gimnastyki i pokarmu	59
ZADANIE CZWARTE	
Musimy uczynić nasze życie aktem miłości	79
ZADANIE PIĄTE	
Musimy przekraczać nasze „strefy bezpieczeństwa” . . .	109
ZADANIE SZÓSTE	
Musimy nauczyć się być „poszukiwaczami dobra”	123
ZADANIE SIÓDME	
Musimy dążyć do rozwoju, a nie do doskonałości	135
ZADANIE ÓSME	
Musimy opanować sztukę porozumiewania się	149

ZADANIE DZIEWIĄTE

Musimy nauczyć się radości z dobrych chwil
w życiu 165

ZADANIE DZIESIĄTE

Musimy uczynić modlitwę częścią
naszej codzienności 179