

Radość życia

Kolejna jesień zdmuchuje chłodnymi wiatrami złote i kolorowe liście z gałęzi drzew. Kończy się pierwsza dekada trzeciego tysiąclecia, liczonego od narodzin Chrystusa. Coraz ciemniejsze dni rozświetlą jeszcze świece i znicze pozapalane w Dniu Wszystkich Świętych na grobach ludzi, o których ktoś jeszcze pamięta. Roziskrzane cmentarze, poletka Pana Boga, zamienią swoim rozproszonym, ciepłym światłem surowo wyglądające sylwetki drzew w sylwetki rozmarzonych, opiekuńczo schylających swoje ramiona nadrzeczywistych, dobrych zjaw. Jeszcze raz, kiedy będzie jeszcze ciemniej, głęboką szarość nocy złamią wesołe, migotliwe blaski światełek na choinkach we wszystkich miejscach zimnej Europy i zmienią chłodny, służbowy blask ulicznych lamp, reklam i domowych żarówek na ciepły, radosny, wzmagający pogodną nadzieję blask, na blask zapowiedzi szczęścia.



Święto zmarłych i Święto Bożego Narodzenia zbiegają się w naszym obszarze klimatycznym w najbardziej depresyjnie oddziałującym na naszą psychikę okresie, gdy otacza nas przewaga mroku, zimna i obumarły świat roślin. Śmierć i życie, koniec życia i jego początek, pojęcia sobie z pozoru przeciwstawne i budzące skrajnie odmienne odczucia, łączy w naszej kulturze i bliskość czasowa, i zwyczaj zapalania ogników nadziei i ogników pamięci – łączy je ciepły, spokojny blask światła. To jest odbłask nadziei, o której mówimy, że umiera ostatnia a myślimy, że nie umiera nigdy. Blisko siebie są ból rozstania i radość pojawienia się w ludzkiej rodzinie.

Czym jest radość?

Jest wiele definicji radości i sądzę, że nawet, jeśli nie każdy zna jakąś rozsądną jej definicję, to każdy i tak rozpoznaje radość, kiedy ta pojawia się w jego świadomości. Słownikowe określenia pojęcia **radość** są mało dokładne. Słowniki polskie definiują **radość** jako uczucie wielkiego zadowolenia, wesoły nastrój [1]. Słownik francuski Larousse'a określa **radość** jako uczucie przyjemności, intensywnego zadowolenia, charakteryzującego się pełnią (odczucia) i ograniczonym czasem trwania, doświadczane po zaspokojeniu oczekiwań lub w czasie ich spełniania. Radością jest także, według tej francuskiej definicji, wszystko to, co wiąże się z odczuciem dobra i przyjemności [2]. W brytyjskim słowniku Merriama-Webstera poświęcono wyrazowi **radość** kilkadziesiąt stron [3]. Według redaktorów znanego słownika, **radość** to albo odczucie wielkiego szczęścia, albo ktoś lub coś, co jest źródłem tego odczucia, albo pasja, stan wzbudzenia, wywołany sukcesem, pomyślnym splotem okoliczności, albo też jest **radość** stanem wywołanym realną nadzieją wejścia w posiadanie czegoś, co jest przedmiotem pragnienia. Wyrazowi **radość** przyporządkowano także w słowniku Webstera znaczenie uzewnętrzniania objawów radości (w domyśle ludzkich). W brytyjskim słowniku pojęcie radości obejmuje więc przyczyny, wywołany przez nie stan psychiczny i jego wyrazy zewnętrzne. Podobnie rozbudowane jest pojęcie radości w utworze „An die Freude” niemieckiego poety i historyka Fryderyka Schillera, napisanej w roku 1785. Oda do radości jest wyśpiewywana przez solistów i chór w czwartej, ostatniej części dziewiątej symfonii Ludwiga van Beethovena, cudownego dziecka życia, które współcześni naprawiacze Świata określiliby mianem „życia o niskiej jakości”, stała się hymnem Unii Europejskiej [4].

Romantyk Schiller swoją radością ogarnia nie tylko siebie, odnosi uniesienie radości do wszystkich ludzi, rozciąga je na czas przyszły, odnosi je do Boga oraz odnosi je do życia:

*Seid umschlungen Millionen!
Diesen Kuß den ganzen Welt!
Brüder überm Sternezelt
Muß ein lieber Vater wohnen.
Ihr stürzt nieder, Millionen?
Ahnest du den Schöpfer, Welt?
Such' ihn überm Sternezelt!
Über Sternen muß er wohnen.*

W wolnym tłumaczeniu na język polski znaczy to: „Ściskam was, o miliony (*w domyśle – ludzi*) i całuję cały świat! Bracia! Nad namiotem z gwiazd musi mieszkać kochający Ojciec. Czy padacie (*w domyśle – przed Nim na kolana*), o miliony? Czy domyślasz się swego Stwórcy, o Świecie?

Szukajcie go nad namiotem z gwiazd.

Nad gwiazdami musi on mieszkać“.

Popularne w Polsce jest tłumaczenie dokonane przez Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, który cztery ostatnie wiersze przetłumaczył następująco:

*Wstańcie ludzie, wstańcie wszędzie,
ja nowinę niosę wam:
na gwieździstym firmamencie
bliska radość błyszczy nam.*

Jak widać, duch poprawności z lat pięćdziesiątych w Polsce, eliminujący znaczenie Boga z życia człowieka, duch, który zdaje się ze wzmoczoną siłą powracać w obecnym czasie, nie zmniejszył uroku oryginalnych wierszy, ale zmienił ich sens. Wierniejszym pierwowzorowi tłumaczeniem jest to, którego dokonał Andrzej Lam:

*Wy spadacie, miliony?
Czy nie wzywa Stwórca was?
Lećcie nad sklepieniem gwiazd,
Tam On mieszka upragniony. [5]*

Radość związana jest więc nie tylko z cielesnymi aspektami życia, ale z jego wymiarem duchowym, umykającym fizycznemu mierzeniu, ważeniu i liczeniu, postawionej w roli ostatecznego sędziego nauki. Duchowość człowieka odciska się przecież nie tylko na zewnętrznym wyrazie i sposobie funkcjonowania materialnego ciała, ale i na materialnym otoczeniu człowieka.

Radość odnosi się do życia. Jest **radość w życiu** i jest **radość z życia**. Ta pierwsza stanowi wysoką ocenę emocjonalną chwil życia, w których doznania lub własne oddziaływanie ocenione są jako bardzo pożyteczne, zgodnie z marzeniami i nadziejami oraz w zgodzie z wewnętrzną skalą ocen. Tę drugą określamy mianem **radości życia**, czyli psychicznym zadowoleniem z faktu dotychczasowego istnienia. **Radość życia** wydaje się więc być stanem emocjonalnym, odzwierciedlającym pozytywną ocenę własną swojego dotychczasowego bytu i pozytywną ocenę własnych szans na dalsze dobre życie.

Krzyk lęku przed wrogo witającym Światem

Trudno powiedzieć, od kiedy może pojawiać się u rozwijającego się człowieka zdolność odczuwania radości. Pewnym jest, że połączenie dwu ludzkich gamet daje początek życiu człowieka. Zestawy chromosomów od matki i ojca zawierają genetyczny przepis na budowę ciała nowego, podobnego a innego zarazem człowieka, z jego uposażeniem w pamięć genetyczną piramidy pokoleń, której staje się punktem szczytowym. Nadal szukamy odpowiedzi na pytania, czym jest świadomość, od kiedy się w życiu pojawia, jak ją rozpoznać i ocenić. Układ nerwowy, który jest - według jednych - materialnym fundamentem umysłu i maszyną elektryczną, wytwarzającą świadomość, według drugich - złożonym aparatem komunikacji świadomości człowieka z jego zewnętrznym otoczeniem, w tym przede wszystkim z innymi ludźmi, osiąga już w 9 tygodniu życia płodowego taki poziom integracji podstawowych struktur pnia mózgu, że umożliwia on na swobodne ruchy kończyn, szyi i tułowia, a między 20 a 30 tygodniem życia płodowego, na powtarzalny sposób reagowania na głos matki czy ulubionych melodii [6]. Przerazenie i radość są jako odczucia opracowywane w pokrywie mostu, jądrach wzgórza; migdałowatym (*amygdala*) i pólleżącym (*nucleus accumbens*) [7]. Jest udowodnionym obecnie, że dziecko reaguje stresem w odpowiedzi na stres matki, i że odpowiedź stresową płodu hamuje podanie opioidów [8]. Te wiadomości o reakcji płodu na wydarzenia w organizmie matki, a nawet w świecie zewnętrznym blisko matki, potwierdzają tylko to, co większości matek znane było

od pokoleń. Myślę, że w różnym stopniu doświadczamy tego wszyscy. Fobią mojego dzieciństwa były szczury, których w małym lubuskim miasteczku Ośnie, było w powojennych latach sporo. W nocy śniły mi się koszmary, w których atakowały mnie potężne złe gryzonie. Budziłem się wystraszony z krzykiem i długo nie dawałem się uspokoić. Dopiero niedawno moja córka powtórzyła mi historię, którą opowiedziała jej babcia a moja matka, że kiedy była w ciąży, została zaatakowana przez dwa duże szczury, które rzuciły się na nią. Dostałem wyjaśnienie fobii z dzieciństwa, fobii, która nie jest rzadkością wśród ludzi, co plastycznie przedstawił Orwell w opisie łamania oporu człowieka przy użyciu wygłodniałych szczurów, atakujących bohaterkę w znanej książce „Rok 1984”.

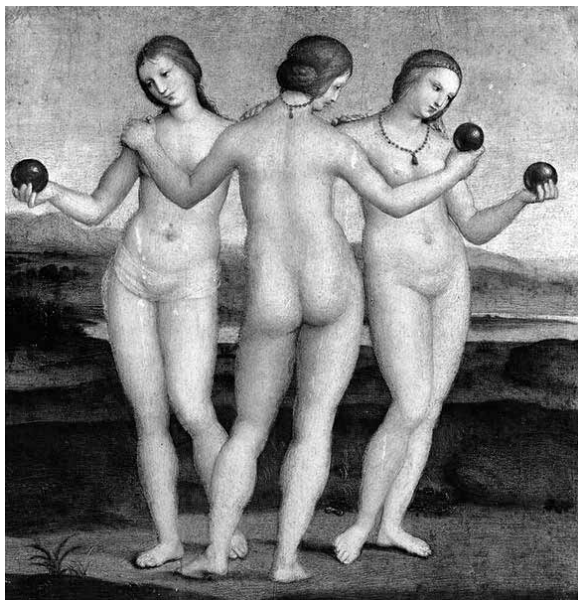
Że człowiek w okresie płodowym może odczuwać ból, zdziwienie i radość dopiero odkrywają współcześni naukowcy [9]. Odkrywają prawdy znane od tysięcy lat. W ewangelii Nowego Testamentu według Łukasza, greckiego lekarza, znaleźć możemy zapis radosnej wypowiedzi Elżbiety, żony Zachariasza, która woła: *Błogosławionaś Ty między niewiastami i błogosławiony owoc Twojego łona! Czym zasłużyłam sobie, że przychodzi do mnie matka mojego Pana? Bo skoro tylko usłyszałam Twoje pozdrowienie, dziecko poruszyło się z radości w moim łonie* [10]. Nawet, jeśli nie wiemy czy strach, ból lub zadowolenie i radość odczuwają organizmy, uznane przez człowieka jako bardziej prymitywne, jak rośliny, pierwotniaki i zwierzęta (a gromadzą się stopniowo dane z badań, wskazujących, że poczucie zagrożenia, czy satysfakcji nie są im obce), nawet jeśli nie jesteśmy pewni momentu, w którym rozwijający się człowiek odczuwa radość, jesteśmy na ogół pewni, że wcale nie odczuwa on radości, po urazowym przejściu z komfortowego, w pełni opiekuńczego środowiska ciała matki do surowego w swoich fizycznych prawach otoczenia świata zewnętrznego. Krzyk przychodzącego na świat człowieka nie jest krzykiem radości – to krzyk bólu i strachu, któremu towarzyszy nazbyt często ból i strach jego matki. A mimo to, w sali porodowej, podniecenie i niepokój o prawidłowy przebieg porodu, ustępuje radości osób towarzyszących narodzinom nowego człowieka. Ból i strach zamieniają się w radość, radość życia, radość z nowego życia, radość z pojawienia się innego człowieka. Czyżby w tym szczególnym momencie doznawał klęski tak dobrze znany, ludzki egoizm?

Radość życia w mądrości pokoleń

Sens życia i jego wartość jest podstawowym pytaniem, na które człowiek próbuje odpowiedzieć od pokoleń, a szczęście i radość są odczuciami potwierdzającymi bądź to dodatnią ocenę chwilowego dokonanego wyboru lub zdarzenia, w którym uczestniczymy, bądź to dodatnią ocenę wartości samego faktu świadomego istnienia. W kręgu kultury grecko-rzymskiej symbolem radości był jeden z Tytanów – Kronos (Saturn), który po pokonaniu Uranosa (Caelusa) zapewnił dawnej ludzkości pokój i dobrobyt, a więc zapewniał możliwość stałego odtwarzania energii życia, zapewniał bezpieczne trwanie. Sam pokonany przez Zeusa/Jupitera (jako ludożerca połykający własne dzieci, ze strony których obawiał się detronizacji), został zesłany na wyspę Elizeum, gdzie gospodarując zapewniał wszystkim radosny byt doczesny.

Odpowiednikiem Saturna jest w mitologii hinduskiej Shani, bóstwo, od którego wziętą nazwę siódmy dzień tygodnia w językach induskich (podobnie jak Saturday od Saturna w języku angielskim), które decydowało, czy postępowanie człowieka zasługuje na karę lub nagrodę. Było to uzewnętrznienie sumienia lub systemu nagrody i kary. Od Saturna pochodziły saturnalia, prawdopodobnie pierwowzór naszego karnawału, które zaczynały się 17 grudnia i trwały tydzień. W tym czasie nie obowiązywały żadne zasady moralne a niewolnicy i ich właściciele zamieniali się rolami, na wspomnienie dawnego braterstwa ludzi. Był to festiwal bardziej cielesnego zaspokajania żądź hałaśliwej wesołości, aniżeli czas uniesienia, związanego z głębszym przeżyciem duchowym. Radość w wymiarze bardziej duchowym, której źródłem były bardzo dobre odniesienia międzyludzkie, muzyka, taniec, sztuka i piękno, uosabiały Charyty, dwórki Hery, Eufrozyna, Eudajmonia i Pasithea. Ta ostatnia, najmłodsza, była przedstawiana jako żona Hypnosa, bożka snu i uznawana była za patronkę poczucia wolności, ale także za patronkę środków halucynogennych. Wszystkie trzy były przedstawiane jako piękne, tańczące Gracje [11].

Radość życia w stałej grze o zwycięstwo nad bólem, smutkiem i lękiem, pozostawiła w pamięci pokoleń głębokie ślady w wierzeniach, źródłach pisanych, przekazie ustnym i sztuce. Jak sens życia, tak i znaczenie oraz możliwe źródła radości życia, były obiektem rozważań filozofów od starożytności do czasów współczesnych. Baruch de Spinoza twierdzi w trzeciej części „Etyki”, zatytułowanej „O niewoli ludzkiej, czyli o sile afektów”, że *Nazywamy dobrem i złem to, co sprzyja lub przeszkadza zachowaniu naszego istnienia, tj. co zwiększa lub*



Trzy Gracje, Rafael Santi, Musée Condé

Źródło: [http://pl.wikipedia.org/wiki/Trzy_Gracje_\(Rafael\)](http://pl.wikipedia.org/wiki/Trzy_Gracje_(Rafael))

zmniejsza, podtrzymuje lub powstrzymuje moc naszego działania. I dalej pisze - ... *wiedza o dobru i złu nie jest niczym innym, jak samym afektem, o ile jesteśmy go świadomi* [12]. Spinoza uważa więc, że *radość* człowieka jest wyrazem świadomego rozpoznania tego, co jest dla niego dobre. Uznaje więc, podobnie jak współcześni neuropsychofizjologodzy, smutek i radość, jako uczucia wartościujące zebrane przez czuciową część układu nerwowego informacje o stanie własnego ciała i o sytuacji w świecie nas otaczającym. Zaopatrzona w dodatni znak radości lub ujemny znak smutku łączna ocena sytuacji, przesyłana do ośrodków korowych, jest uświadamiana i stanowi podstawę decyzji o dalszym postępowaniu. Współczesna neurofizjologia w ostatnich latach wskazuje nam także struktury w mózgach ssaków i człowieka, odpowiedzialne za współdziałanie z innymi przedstawicielami tego samego gatunku. Widoczny staje się więc materialny, neurologiczny zręb systemu, umożliwiającego zespalanie się jednostek w funkcjonalne zespoły, rodziny, grupy. Nasze mózgi są przygotowane także do miłości bliźniego. Uczucia, w tym *radość*, stanowią siłę, o której profesor Świeżawski pisze w przypisach do tłumaczenia

„Traktatu o człowieku” Tomasza z Akwinu: *Dość mocno w ciągu wieków i tysiącleci podkreślali najmędrsi z ludzi, jak niezmierną, często uśpioną, a częściej jeszcze niszczącą siłę stanowią ludzkie uczucia i namiętności* [13]. Władysław Tatarkiewicz w traktacie „O szczęściu” przypomina znaczenie czasu, modulującego nasze wartościowanie emocjonalne: *Trzy chronologiczne składniki szczęścia, przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, nie występują w poczuciu szczęścia izolowane: działają na siebie wzajem i działają łącznie, by wspólnie wytworzyć to poczucie. Dobra teraźniejszość nie tylko cieszy sama, ale rzuca światło na niepewną jeszcze przyszłość, a nawet na dokonaną już przeszłość; w chwili, gdy doznaje się radości, bóle minione widzi się przez szkła zmniejszające, a minione radości przez powiększające. Gdy teraźniejszość zmieni się na gorsze, od razu gorszą wydać się może przeszłość i przyszłość* [14]. Intensywne przeżywanie radości, podobnie jak zadowolenie z życia, pozytywna ocena dorobku życia i sprzyjające okoliczności, uważa Tatarkiewicz za źródła szczęścia.

Radość więc, jak zdają się przekonywać nas znawcy ludzkiej natury, jest pobudzeniem emocjonalnym ludzkiego umysłu, odbieranym jako bardzo przyjemne, a stanowiącym sygnał tego, że człowiek jest odbiorcą lub nadawcą jakiejś postaci dobra – czegoś dobrego. Radość stanowi wyraz dodatniej oceny w odniesieniu do sposobu zaspokojenia lub bliskiej możliwości zaspokojenia potrzeb własnego ciała, lub też własnych potrzeb duchowych. Z drugiej strony może się odnosić do dodatniej oceny relacji jednostki z otoczeniem, czy nawet oceny korzystnej sytuacji innego człowieka, który aktualnie znajduje się w obszarze postrzegania. Aktualnie do lepiej poznanych należą mechanizmy jednostkowego zaspokajania popędów i oczekiwań, wywołujące uczucie radości.

Neurobiologia radości

Podobnie, jak informacje o szkodliwych zmianach, zachodzących w żywym organizmie, określane są mianem nocycencji, tak informacje o zachodzeniu zmian, przydatnych dla przeżycia organizmu, określane są jako benececja [15].

Radość i przyjemność, podobnie jak ból i strach, powstają w czynnościowych kompleksach ośrodkowego układu nerwowego (OUN), określanym jako systemy nagrody, kary i motywacji. System motywacji oparty jest na pragnieniach zmysłowych i intelektualnych, które Tomasz z Akwinu określał to jako *appetitus sensualis et intellectualis*. Odczucia przyjemne odbierane są jako nagroda a reakcje awersyjne, reakcje unikania, odrzucania, odczucia nieprzy-

jemne - odbierane są jako kara. Ponieważ neurony obu systemów wchodzi w skład układu brzeżnego (limbicznego) i są ze sobą sprzężone, radość i ból mogą z łatwością przechodzić jedno w drugie. Podstawą układów nagroda-kara i motywacyjnego w OUN są neurony części brzusznej pokrywy (*ventral tegmental area* - VTA). Chociaż w VTA znajduje się stosunkowo mało neuronów, bo około 5000, to każdy tworzy wypustki aksonalne o łącznej długości 74 cm i zakończeniach w liczbie 500 000. Dopaminergiczne neurony z VTA pobudzają komórki nerwowe w jądrach migdałowatych, gdzie następuje różnicowanie bodźca na nocyceptywny lub beneceptywny oraz do jądra półleżącego (*nucleus accumbens*). Oś VTA – jądro półleżące jest podstawową w wytwarzaniu odczuć przyjemnych [16]. Ten system nagrody połączony jest czynnościowo z podwzgórzem i przysadką, które modulują jego wzbudzenie, w zależności od sygnalizowanych potrzeb somatycznych z obszaru ciała. Połączenie z hipokampem pozwala na zapamiętywanie i przypominanie wywołujących radość bodźców. Uczucie przyjemne jest przetwarzane w korze nadoczołowo-przedczołowej (*orbitoprefrontal cortex* – OPF), do której docierają wypustki neuronów układu mezolimbicznego. Jeśli wyzwalający bodziec trwa ponad określony czas, to następuje pewne przesylenie bodźcem i w korze wymienionego obszaru następuje przedstawienie odczucia przyjemności na odczuwanie nieprzyjemności (przesyt, przejedzenie, znudzenie itp.) [15]. Bez znajomości dokładnych mechanizmów powstawania, zjawisko to znane było od dawna i nauczane w starym powiedzeniu: „dobrego po trochu”.

Działanie systemu nagrody i motywacji można przedstawić w dużym uproszczeniu następująco: 1. jądro migdałowe umożliwia ocenę, czy doświadczenie jest przyjemne i należy je powtarzać, czy też nieprzyjemne i należy go unikać, 2. hipokamp pozwala na zachowanie tej ważnej informacji oraz na przypomnienie, kiedy, gdzie i z kim podobne doświadczenie miało już miejsce i na ile było przyjemne, 3. kora okolic czołowych mózgu OPF koordynuje wszystkie te informacje i wpływa na podejmowanie decyzji o dalszym zachowaniu, 4. układ VTA - jądro półleżące pełni rolę miernika i regulatora nagrody, informującego inne ośrodki w mózgu, na ile jest atrakcyjna odbierana właśnie albo przypominana nagroda [15].

Na prawidłowe działanie systemu motywującego, umożliwiającego sprawne działanie człowieka, hamująco mogą wpływać i powodować tzw. zatrucie motywacyjne, początkowo świadome a następnie automatyczne powtarzania zachowań jednostronnych, wymuszających znaną przyjemność-radość (np. zawarte w tradycji chrześcijańskiej w pojęciu siedmiu grzechów głównych) albo doprowadzanie z zewnątrz substancji chemicznych, wzmagających początkowo a potem wygaszających wewnątrzustrojową produkcję chemicznych posłanników radości, jak endogenne kanabinoide, endorfiny, dopamina, serotonina i in. (np. uzależnienia od alkoholu i narkotyków) [15-17].

Dodatkowo na układ nagrody wpływać mogą nadzieja na uzyskanie nagrody oraz świadome wyznaczenie tego, co ma rzeczywistą wartość nagrody. Wpływ wiary i zaufania na układ nagrody i motywacji leży u podstaw mechanizmu działania *placebo* i tłumaczy korzystny wpływ medytacji, modlitwy i silnej wiary na przyspieszony proces zdrowienia podczas choroby [15].

Czy radość może szkodzić?

Może, jak wynika to z fizjologii nerwowego systemu motywacji działania człowieka. Odbieranie niezаслужonych, niewypracowanych w naturalny sposób nagród stanowi system samookłamywania się organizmu, przeżywa prawidłowy sposób podejmowania decyzji życiowych; i tych małych i tych dużych, i ostatecznie prowadzi do destrukcji człowieka jako osoby. Liczne dramaty osób uzależnionych i ich rodzin a nawet uczucie pustki i zagubienia u sporych części dużych społeczności, goniących za łatwą nagrodą, za „życiem lekkim, łatwym i przyjemnym” stanowią liczne i ciągle powtarzające się przykłady, których jednak nie chcemy odnosić do siebie. Radość okazuje się więc być nieodłączną towarzyszką uczciwości, prawdy i towarzyszką miłości; zdrowej miłości własnej i miłości do innych osób, a przez to, a może w pierwszym rzędzie, miłości do Boga. Jak bardzo różni się rzeczywista radość od radości z cudzego nieszczęścia (*Schadenfreude*) czy od radości pozorowanej. Surowo na ten temat wypowiada się Immanuel Kant: *Radość z cudzego nieszczęścia będąc dokładnym przeciwieństwem współczucia, także nie jest obca ludzkiej naturze; w swoim najbardziej perfidnym wydaniu posuwa się ona do zachowań nienawistnych, które wyrządzają innym wiele zła, co jest przecież moralnie ohydne. Naturze ludzkiej właściwe jest bowiem to, żeby własny dobrobyt i szczęśliwość odnosić do nieszczęść i skandali spadających na drugich, po to, żeby na tym tle – mocą kontrastu – nasza własna gwiazda jaśniała mocniej. Ale żeby cieszyć się*

*z plagi niedoli, które niszczą to, co w świecie najlepsze, i żeby życzyć takich nieszczęść drugiemu człowiekowi, to już zakrawa na wyrafinowaną nienawiść i urąga wszystkim zasadom miłości bliźniego. – Jakże zuchwały i beczelny musi być ten, kto chciałby na drugiego człowieka sprowadzić jakąś niedolę i skarać go za to, że śmie on zażywać niejake pomyślności (aczkolwiek trudno jest złapać takiego za rękę, bo wystrzega się on ściągać na siebie uwagę publiczną); w jednym i drugim przypadku wychodzi z takiej osoby niepohamowana, z wrogością granicząca miłość własna, która sprzeciwia się moralnemu obowiązкови współczucia i przyświecającej mu zasadzie, wypowiedzianej przez uczciwego Chremesa u Terencjusza: „jestem człowiekiem i wszystko, co przytrafia się ludziom, może przytrafić się i mnie” [18]. Radość z cudzego nieszczęścia stanowi system niebezpiecznej, fałszywej nagrody, nie tylko ze względu na niszczenie dorobku cywilizacyjnego ludzkich pokoleń, nakierowanego na rozwój ludzkich osobowości i relacji pomiędzy tymi jednostkami, ale szkodzi radującym się fałszywie, gdyż fałszywa nagroda zwalnia od pracy nad sobą, przeszkadza w stawianiu się doskonalszym. Fałszywa nagroda przyczynia się do zastoju w rozwoju osobowym i wręcz do degradacji osoby, wybierającej ten łatwy, ale zgubny sposób dokonywania samooceny. Niebezpiecznym kłamstwem jest radość udawana, którą prezentujemy sami albo widzimy odgrywaną przez innych po to tylko, aby sprawić wrażenie, że wysoko oceniamy albo siebie, albo naszą współzależność ze spotykaną osobą. Przykłady fałszywego odgrywania radości znamy z dowcipów o niedobrych teściowych. Typowym jest okrzyk znakowany obłudą; *O jak się cieszę, że mamusia przyjechała! Mam nadzieję, że mamusia zostanie do podwieczorku!* Radość, której nie towarzyszy dojrzała świadomość i krytyczny umysł, jest także radością błędną. Ludowe doświadczenie zamyka to w przysłowiach: *Ten się śmieje, kto się śmieje ostatni* czy *Obiecanki-cacanki a głupiemu radość*. John Newman w swoich „Kazaniach uniwersyteckich” zwraca uwagę na to, że radość może stanowić wyraz emocjonalny błędnej oceny sytuacji lub też bezmyślności i niechęci do rzetelnej oceny sytuacji: *Zdarza się zatem, że pewni ludzie są szczęśliwi i pogodni, ponieważ żyją w ignorancji co do zła obecnego w życiu, inni zaś są tacy, ponieważ dostrzegają środki zaradcze przeciw temu złu...* Za Newmanem można więc przyjąć, że radość nie jest siostrą niewiedzy i bezmyślności, ale jest siostrą mądrości i nadziei.*

Małe radości w życiu, nawet te niedoskonałe, mają dla radości życia swoje znaczenie. Pięknie napisał o tym profesor Świeżawski:

Mimo to myśl platońskiej Uczty pozostanie na zawsze słuszna: goniąc za pięknem częściowym, za pięknymi ciałami i szczegółowymi dobrami, nie zdając sobie sami sprawy z tego, tęsknimy za Pięknem samym w sobie i do niego zmierzamy...każdy człowiek szukający swego szczęścia szuka tym samym Boga; nawet w występnej miłości znajdują jakieś odpryski miłości do Dobra i Szczęścia najwyższego [13].

Radość życia w chorobie?

Nie mam wątpliwości, po kilkudziesięciu latach spotykania ludzi chorych w miejscach wypadków, w salach operacyjnych i w oddziałach intensywnej terapii, że choroba jest złem, które dotyka człowieka. Rozmiar cierpienia, pomimo stosowanego łagodzenia leczeniem, nie zanikał całkowicie u chorego i nie zmniejszał się ani trochę u bliskich mu osób. Choroba w pełni wytlumaczalnie wiąże się z cierpieniem i z reakcją odrzucania jej rozpoznania, jej objawów i groźby kalectwa lub śmierci, jaką z sobą niesie. Tym bardziej zadziwiającymi były spotkania z tymi chorymi, którzy pomimo śmiertelnego zagrożenia i naturalnych obaw, okazywali radość, gdy odwiedzał ich ktoś lubiany lub szanowany, kiedy wiedząc o rozpoznaniu śmiertelnego zagrożenia i nieuchronnie zbliżającym się końcu życia, interesowali się drobnymi, codziennymi sprawami bliższych i dalszych znajomych. Wręcz z niepokojem ja i moi koledzy przyglądaliśmy się matkom synów, którzy walczyli w oddziale intensywnej terapii o przeżycie, mając po swojej stronie niewiele szans, kobietom łagodnym, ufnym, że zrobimy wszystko, co możliwe jest do zrobienia, uśmiechającym się, chociaż jak później okazywało się, po bolesnych, wcześniejszych przejściach, mogły na zawsze zapomnieć o uśmiechu i radości. Czasami za radością szło życie, czasami śmierć, ale zawsze pozostawał jasny, spokojny wzrok. Próbowałem zrozumieć tak niewspółmierną, w stosunku do życiowej sytuacji, postawę pogody ducha. Różne bywały motywy: i religijne, i nieokreślona ufność w dobre zakończenie, i zasłyszane, podobne historie z dobrym zakończeniem, i zawieszane na ścianach oddziałów słowa podziękowań za odratowane życie – zawsze u podłoża spokojnie czekała na radość nadzieja, nadzieja i wiara w to, że będzie dobrze. Wiara i nadzieja nie kpiły z rozumu, one szły z nim „pod rękę”.

Prowadzące leczenie w oddziałach intensywnej terapii zespoły anestezjologiczne, wsparte udziałem pracy wielu innych specjalistów, po skutecznym leczeniu człowieka, który balansował na krawędzi, oddzielającej życie od śmierci, odnajdowało się w sytuacji podobnej do tej, jaką znają zespoły towarzyszące rodzającym w salach porodowych naszych szpitali. Kiedy wychodzący ze stanu głębokiej śpiączki do stanu przytomności chory budzi radość pielęgniarek, lekarzy, rehabilitantów i wszystkich innych osób, które dawały mu swoją wiedzę, czas i radość życia, sam zaczyna odczuwać cierpienie, ból, zimno i strach, który potęguje się tym bardziej, im bardziej chory uzmysławia sobie zagrożenie, w jakim był w czasie, którego nie pamięta.

W takich momentach lekarstwem dla bólu powrotu do rzeczywistości, obok sprawdzonych metod somatycznych, pozostaje dzielenie się z nim naszą radością życia, której zewnętrznym objawem jest szczery, pogodny uśmiech.

Radość oczekiwania

Nie tylko cieszy to dobro, którego aktualnie doznajemy, ale cieszy także świadome oczekiwanie spodziewanego dobra. Radość może sprawić choremu i jego bliskim rozmowa z optymistycznie nastawionym, rzetelnym, uczciwym lekarzem, który budzi nadzieję na właściwe leczenie, umożliwiające powrót do zdrowia. Radość stanowi owoc wielu pozytywnych wartości człowieka, który stara się je, nieraz płacąc wysoką cenę, pielęgnować. Radość życia jest nie tylko spokojną satysfakcją z dotychczasowych wyników z wielkiego egzaminu bytowania, ale jest także, a może przede wszystkim, wyrazem pełnej nadziei na pomyślny wynik tego egzaminu. Nie są to odkrywcze myśli, lecz jest to powtórzenie tego, co większość ludzi sądzi i odczuwa, niezależnie od czasów i zmieniających się mód na „poprawność polityczną”. Dowodem tego może być tekst, na który natrafiłem przypadkowo, poszukując różnych definicji radości za pomocą internetowych wyszukiwarek, przed podjęciem powyższego tematu:

Definicja radości (So 3,14-18a; Ps: Iz 12,2-3.4bcd.5-6; Flp 4,4-7; Iz 61,1; Łk 3,10-18) *Tęsknię do radości. Prawdziwej radości. Chociaż nie potrafię jej precyzyjnie zdefiniować. Wiem jednak, że prawdziwa radość nie jest pustą wesołością, grubym rechotem, przewrotną ironią, sztucznym uśmiechem, śmiechem z kogoś. Wiem, że radość, to coś więcej niż zwykle zadowolenie i satysfakcja. Mam pewność, że prawdziwa radość, to coś znacznie więcej niż tylko emocja. Prawdziwa radość wynika ze szczęścia. Myślę, że w radości musi być pewność. Musi być poczucie bezpieczeństwa. Można nawet powiedzieć, że pewien rodzaj bez troski, ale nie tej nierozumnej, lecz głęboko uzasadnionej zaufaniem. Tej, która prowadzi do wdzięczności i dziękowania. Nie ma prawdziwej radości bez miłości. Nie tylko świadomości bycia kochanym, ale także obdarzania kogoś miłością. Św. Paweł radość wiąże dodatkowo z łagodnością. Chyba chodzi mu o brak agresji związanej z tym, co potocznie nazywamy walką o byt. A skoro nie ma agresji, to jest z radością ściśle powiązany pokój.*

Widzę to dobrze. Nie tylko ja tęsknię do prawdziwej radości. Świat cały pragnie jej nieustannie, a skoro nie potrafi znaleźć, to zastępuje ją różnymi namiastkami, które tylko potęgują wszechobecny smutek [19].

Oczekiwanie radości i radość oczekiwania przeplatają się w życiu wzajemnie. Kolejny dzień wszystkich świętych to kolejne wspomnienie bliskich osób, które odeszły, pozostawiając ból rozstania, który z czasem zamienił się w ufną, pełną nadziei radość z pomyślnie zakończonego egzaminu życia. Kolejny grudzień, to kolejny czas oczekiwania na kolejne Święta Bożego Narodzenia, na kolejne, coraz dłuższe dni, na kolejną wiosnę, na kolejne szanse, na kolejne uśmiechnięte dni. Ta radość oczekiwania ułatwia życie i sprawia, że nasze wysiłki w pracy nad sobą i w pracy dla innych są bardziej skuteczne. Radość i uśmiech nie tylko stanowią odcisk dobra na tym świecie – one sprawiają także, że świat rzeczywiście staje się lepszy.

Na najbliższe Święta życzę wszystkim Koleżankom i Kolegom, wszystkim naszym Przyjaciołom i Znajomym a także wszystkim, z którymi jakkolwiek i kiedykolwiek choć na chwilę zetknęły nas minione dni, serdecznych, radosnych Świąt Bożego Narodzenia i Szczęśliwego Nowego Roku!

Z poważaniem

Leon Drobnik

Piśmiennictwo

1. Słownik poprawnej polszczyzny. Doroszewski W, Kurkowska H (red.). Warszawa: PWN; 1984.
2. <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/joye>
3. <http://www.websters-online-dictionary.org/definitions/joy>
4. Shiller's ode „An die Freude” In its original, 1785 version with English translation (<http://www.raptusassociation.org/ode/1785>)
5. Fryderyk Schiller: oda „Do radości”, przełożył Andrzej Lam, Pobocza 2003; 4 (<http://pobocza.pl/pob14>)
6. Joseph R. Fetal brain and cognitive development. *Developmental Review* 2000; 20:81-98.
7. Bewernick BH, Hurlman R, Matusch A, Kayser S, et al. Nucleus accumbens deep brain stimulation decreases ratings of depression and anxiety in treatment-resistant depression. *Biol Psychiatry* 2010;67:110-6.
8. Brusseau R, Myers L. Developing consciousness: fetal anesthesia and analgesia, *Seminars in Anesthesia, Perioperative Medicine and Pain* 2006;2005:189-95.
9. Lagercranz H, Changeux JP. Basic consciousness in the newborn, *Semin Perinatol* 2010;34:201-6.
10. Peter M i Wolniewicz M (red.). Ewangelia wg Łukasza 1.43-44. Pismo Święte, Stary i Nowy Testament., Poznań: Księgarnia Św. Wojciecha; 2008.
11. Grima P. Słownik mitologii greckiej i rzymskiej. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo; 1997.
12. Spinoza B. Etyka w porządku geometrycznym dowiedziona. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010. str. 230.
13. Swierżawski S (przekład i opracowanie). Święty Tomasz z Akwinu: Traktat o człowieku. Kęty: Wydawnictwo Antyk; 2000. str. 343-400.
14. Tatarkiewicz W. O szczęściu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010.
15. Esch T, Stefano GB. The neurobiology of pleasure, reward processes, addiction and their health implications, *Neuroendocrinology Letters* 2004;25:235-51.
16. Arias-Carrión O, Stamelou M, Murillo-Rodriguez E, Menendez-Gonzalez M, et al. Dopaminergic reward system: a short review. *Intern Archive Med* 2010;3:24-30.
17. Wise RA. Brain reward circuitry: insight from unsensed incentives. *Neuron* 2002;36:229-40.
18. Kant I. Metafizyka moralności. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2005.
19. Definicja radości: <http://liturgia.wiara.pl/doc/418782.3-tydzień-Adwentu>