Analiza 12 reguł życia Petersona w polskim kontekście

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł stanowi pogłębioną analizę filozofii Jordana Petersona, osadzoną w specyficznych realiach polskiej historii i współczesności. Autor bada, w jaki sposób koncepcje takie jak pokora poznawcza czy odroczenie gratyfikacji korespondują z dziedzictwem Solidarności oraz personalizmem chrześcijańskim. Tekst zachęca czytelnika do krytycznego spojrzenia na własne „ślepe plamki” i wyjścia poza polaryzację społeczną poprzez uznanie niekompletności własnego obrazu świata. Poprzez syntezę psychologii behawioralnej i etyki egzystencjalnej, publikacja wskazuje praktyczne drogi do odnalezienia sensu w porządkowaniu własnego mikrokosmosu. To wezwanie do odpowiedzialności indywidualnej, która staje się fundamentem dla zdrowego społeczeństwa, łącząc uniwersalne zasady z lokalnym kontekstem kulturowym i historycznym.

This article provides an in-depth analysis of Jordan Peterson's philosophy, grounded in the specific realities of Polish history and contemporary times. The author examines how concepts such as cognitive humility and delay of gratification resonate with the legacy of Solidarity and Christian personalism. The text encourages the reader to critically examine their own "blind spots" and transcend social polarization by recognizing the incompleteness of their own worldview. Through a synthesis of behavioral psychology and existential ethics, the publication offers practical paths to finding meaning in organizing one's own microcosm. It is a call for individual responsibility, which becomes the foundation for a healthy society, combining universal principles with local cultural and historical context.

Jordan Peterson, w swojej książce, nie oferuje prostych recept na szczęście, lecz stawia wyzwanie: zmierzyć się z chaosem i przyjąć odpowiedzialność za własne życie. Jego dwanaście reguł to zbiór filozoficznych i psychologicznych narzędzi, które pomagają w budowaniu sensu w świecie pozbawionym gotowych odpowiedzi. Peterson, odwołując się do tradycji, nauki i osobistych doświadczeń, demaskuje iluzje łatwego szczęścia i wzywa do odwagi w obliczu

trudnych wyborów. Kluczowe jest dążenie do prawdy, dbałość o porządek wewnętrzny i relacje, a także pielęgnowanie postawy pokory wobec świata. Reguły Petersona, wbrew pozorom, nie są uniwersalnym kodeksem, lecz zaproszeniem do indywidualnej refleksji i twórczego kształtowania własnego losu. W polskim kontekście, naznaczonym historią i społeczną polaryzacją, jego przesłanie nabiera szczególnej wagi, stając się wezwaniem do budowania silnej i odpowiedzialnej wspólnoty.

SŁOWA KLUCZOWE

12 reguł życia Petersona | pokora poznawcza | ślepe plamki poznawcze | polaryzacja społeczna | minimum przyzwoitości ontologicznej | dyskontowanie przyszłości | odroczenie gratyfikacji | psychologia behawioralna | odpowiedzialność osobista | etos Solidarności | relacja Ja-Ty | personalizm chrześcijański | porządek mikrokosmosu | wychowanie dzieci | sens życia

Reguła 9: aktywne słuchanie niweluje polaryzację

Reguła 9 nie jest wezwaniem do kapitulacji intelektualnej ani naiwnego zrównywania prawdy z fałszem. Peterson proponuje coś znacznie trudniejszego: postawę poznawczej pokory. Wchodząc w rozmowę, przyjmij fundamentalne założenie, że twój obraz świata jest z definicji niekompletny. Twój rozmówca – nawet jeśli wydaje się wrogi, naiwny czy po prostu irytujący – może być strażnikiem fragmentu rzeczywistości, do którego nie masz dostępu. To nie relatywizm, lecz realizm. Uznanie, że mapa, którą nosisz w głowie, nie jest całym terytorium.

Psychologia kognitywna dostarcza narzędzi do zrozumienia tej zasady, opisując zjawisko ślepych plamek poznawczych. Są to obszary, których nie dostrzegamy, ponieważ patrzymy na świat przez gęsty filtr własnych doświadczeń, lęków i przekonań. Rozmowa staje się wówczas szansą na poszerzenie pola widzenia, na chirurgiczne usunięcie zaćmy z oka umysłu. Dzieje się tak jednak tylko wtedy, gdy potrafimy słuchać. Psychologia potwierdza, że ludzie czują się naprawdę wysłuchani nie wtedy, gdy milczymy, lecz dopiero gdy potrafimy sparafrazować ich myśl własnymi słowami, dowodząc, że zrozumieliśmy.

W polskim kontekście reguła ta brzmi jak antidotum na endemiczną chorobę naszej debaty publicznej. Dominują u nas spory przypominające zapasy w błocie, gdzie celem nie jest zrozumienie, lecz powalenie przeciwnika i odniesienie symbolicznego zwycięstwa. Polityczne programy typu talk-show to często nie fora wymiany myśli, lecz ringi bokserskie, w których argumenty służą za rękawice. Brakuje nam nawyku

zakładania, że druga strona, nawet ta najbardziej obca, może wiedzieć coś istotnego. Efektem jest głęboka polaryzacja, w której dwie połowy społeczeństwa patrzą na siebie z mieszaniną pogardy i zdumienia, jak na przybyszów z innej planety.

Tymczasem w tradycji filozoficznej postulat Petersona ma długą i szlachetną historię. Sokrates całą swoją metodę oparł na przekonaniu, że prawda nie jest własnością, lecz rodzi się w dialogu, w zderzeniu dwóch umysłów. Martin Buber pisał o fundamentalnej różnicy między relacją „Ja–Ono" a „Ja–Ty", gdzie w tej drugiej człowiek otwiera się na drugiego jako na unikalne źródło prawdy, a nie na obiekt do przeanalizowania. Personalizm chrześcijański idzie krok dalej, twierdząc, że osoba ludzka jest nieskończoną tajemnicą, a wartość rozmowy tkwi w tym, że pozwala nam się wzajemnie objawiać.

Teoria brzmi szlachetnie, ale jak przełożyć ją na praktykę? Spróbuj raz w tygodniu przeprowadzić rozmowę, w której mówisz przez mniej niż trzydzieści procent czasu, resztę poświęcając na zadawanie pytań i parafrazowanie. W kwestii, która budzi twój głęboki sprzeciw, zapisz na kartce swoje stanowisko, a obok spróbuj sformułować trzy najmocniejsze argumenty strony przeciwnej. Wreszcie, w rozmowie z kimś bliskim, zamiast odruchowo rzucać kontrargumentem, poproś o rozwinięcie jego myśli. To małe ćwiczenia, które potrafią przeorać mentalne nawyki.

Brak tej reguły drogo nas kosztował, chociażby podczas debaty o reformie emerytalnej. Politycy i media okopali się na pozycjach: „OFE to oszustwo" kontra „OFE to nasza jedyna przyszłość". Obie strony, przekonane o swojej absolutnej racji, prowadziły dialog głuchych. Dopiero po latach okazało się, że prawda leżała pośrodku: system miał fundamentalne wady, ale jego gwałtowna likwidacja

Prawda: fundament higieny i stabilności psychicznej

Reguła ósma, mówiąca o prawdzie, jest często mylnie odczytywana jako wezwanie do brutalnej szczerości w każdej sytuacji. Peterson proponuje jednak coś znacznie subtelniejszego: postulat zaprzestania aktywnej współpracy z fałszem. Jeśli nie jesteś jeszcze w stanie wypowiedzieć pełnej prawdy, to przynajmniej przestań świadomie podtrzymywać kłamstwo. To właśnie owo „minimum przyzwoitości ontologicznej", które stanowi tamę powstrzymującą świat przed pogrążeniem się w chaosie. Jest to fundament, bez którego cała reszta traci sens.

Kłamstwo jest bowiem kosztowne, i to na wielu poziomach. Psychologia poznawcza dowodzi, że fałsz wymaga znacznie większych zasobów pamięciowych i umysłowych niż prawda – trzeba nieustannie pamiętać wykreowaną wersję i pilnować jej spójności. To obciążenie generuje chroniczny stres, podnosząc poziom kortyzolu we krwi. Życie w kłamstwie jest zatem nie tylko moralnie wątpliwe, ale staje się formą powolnej, biologicznej autodestrukcji, która zatruwa organizm od środka.

W polskim kontekście to wezwanie rezonuje z wyjątkową siłą. Postulat Aleksandra Sołżenicyna, „Żyj bez kłamstwa”, stał się tu ważnym punktem odniesienia dla całych pokoleń. System PRL-u opierał się na wszechobecnym, codziennym kłamstwie, które świetnie podsumowuje gorzkie powiedzenie: „my udajemy, że pracujemy, a oni udają, że nam płacą”. Ludzie czuli, że uczestniczą w absurdalnej fikcji, lecz przez lata ją podtrzymywali. Prawdziwa zmiana zaczęła się dopiero wtedy, gdy coraz więcej jednostek – od robotników w stoczni po studentów na uniwersytetach – zaczęło wycofywać swoją zgodę na to kłamstwo.

Tradycja zachodnia od dawna przypisuje prawdzie fundamentalne znaczenie. W ujęciu chrześcijańskim ma ona wymiar zbawczy, co wyrażają słowa „poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli”. Dla Arystotelesa prawda była po prostu zgodnością sądu z rzeczywistością. Peterson zręcznie łączy te intuicje, pokazując, że prawda nie jest intelektualną ozdobą, lecz kluczowym narzędziem przetrwania i rozwoju. Kłamstwo natomiast to nic innego jak forma kolaboracji z chaosem, siłą niszczącą zarówno jednostkę, jak i całą wspólnotę.

Jak przełożyć to na praktykę? Zacznij od małych rzeczy: wskaż jedno półkłamstwo, które często powtarzasz dla wygody, jak „nie mam czasu” czy „to nie moja wina”, i przestań go używać przez tydzień. W trudnej rozmowie spróbuj przez trzy minuty mówić wyłącznie to, co naprawdę myślisz, bez asekuranckiego owijania w bawełnę. Wreszcie, raz w tygodniu zapisz w dzienniku sytuację, w której wybrałeś prawdę mimo ryzyka, i zaobserwuj, jakie przyniosło to długofalowe skutki.

Słynny moment z 1989 roku, czyli pierwsze częściowo wolne wybory, stanowi doskonałe studium przypadku. Kampania „Solidarności” opierała się na prostym komunikacie: powiedzmy wreszcie prawdę. Plakat z Lechem Wałęsą, jego żoną i dziećmi – obraz zwyczajnej, nieupiększonej rodziny – stanowił potężny kontrast dla nierealistycznej propagandy sukcesu PRL-u. Zwycięstwo wyborcze dowiodło, że prosta, codzienna prawda ma ostatecznie większą siłę niż najbardziej skomplikowane narracje fałszu.

W polskich domach często powtarza się, że „kłamstwo ma krótkie nogi”. Peterson zapewne dorzuciłby do tego: „ale pamiętaj, że zanim się przewróci, zdąży narobić sporo bałagan

Test pianki: odroczona gratyfikacja buduje sens

Wygoda jest drogą na skróty, natychmiastową ulgą, która w dłuższej perspektywie odbiera życiu sens. Jordan Peterson stawia sprawę jasno: człowiek nie został zaprojektowany dla komfortu, lecz dla sensu. Wybór tego, co doniosłe, zamiast tego, co poręczne, nie jest ascezą dla samej ascezy – to fundamentalna strategia budowania życia, które nie rozpadnie się przy pierwszym poważniejszym kryzysie. To inwestycja w odporność psychiczną, która procentuje, gdy iluzje łatwego szczęścia pryskają.

Psychologia behawioralna opisuje ten mechanizm jako dyskontowanie przyszłości, czyli skłonność do wyboru mniejszej nagrody natychmiastowej kosztem znacznie większej w przyszłości. Klasyczny „test pianki" z udziałem dzieci pokazuje to bezlitośnie: te, które potrafią odroczyć gratyfikację, statystycznie osiągają w życiu więcej. Peterson dodaje jednak kluczowy wymiar: nie jest to wyłącznie kwestia siły woli czy cierpliwości, lecz orientacji na sens. Jeśli wiemy, dlaczego i na co czekamy, oczekiwanie staje się znośnym etapem, a nie torturą.

W polskiej kulturze „święty spokój" urasta niekiedy do rangi wartości nadrzędnej. Ileż razy słyszymy mantrę konformizmu: „Nie wychylaj się, po co ci kłopoty?". Lecz ów święty spokój to waluta o ukrytym koszcie, za którą płacą inni – dzieci dziedziczące nierozwiązane problemy, zespół tracący potencjał, wreszcie własne sumienie. Nasze doświadczenie historyczne uczy, że wybór wygody w skali społecznej prowadził do stagnacji i moralnego paraliżu. Sens, ucieleśniony w idei, wartości czy prawdzie, zawsze wymagał podjęcia ryzyka.

W kulturach tradycyjnych sens był zakorzeniony w rytuałach, mitach i religii, stanowiąc gotową ramę dla ludzkiego życia. Człowiek współczesny musi go budować świadomie, często w osamotnieniu. „Sens" to kategoria aksjologiczna – wewnętrzny kompas wskazujący, co warto robić, nawet jeśli jest to trudniejsze i bardziej bolesne. Kierując się sensem, integrujemy nieuniknione cierpienie w spójną narrację własnego losu. Kierując się wygodą, jedynie odraczamy ból, który powróci ze zdwojoną siłą.

Aby przełożyć tę filozofię na praktykę, warto wdrożyć kilka ćwiczeń. Prowadź dziennik sensu: każdego dnia zapisz jedną sytuację i zadaj sobie pytanie, czy podjęta decyzja była podyktowana dążeniem do sensu, czy ucieczką w wygodę. Przeprowadź eksperyment odroczenia: wybierz jedną codzienną pokusę – słodycze, media społecznościowe, kolejny odcinek serialu – i świadomie odłóż ją o godzinę, trenując siłę woli. Stwórz mapę wartości: zapisz trzy aspekty, które naprawdę mają dla ciebie znaczenie, a następnie zweryfikuj, ile czasu realnie im poświęcasz w skali tygodnia.

W Polsce lubimy powtarzać: „Jakoś to będzie". Peterson zapytałby: „Owszem, ale jak – sensownie czy wygodnie?". To pytanie, które Viktor Frankl ujął w wezwaniu: „Nie pytaj, co życie może dać tobie. Pytaj, czego życie oczekuje od ciebie". To echo słów Zbigniewa Herberta: „Idź wyprostowany wśród tych, co na kolanach". Wygoda jest bowiem chwilowym zyskiem, a sens – inwestycją długoterminową. Podążając za sensem, człowiek wzrasta, nawet dźwigając największy ciężar. Podążając za wygodą, kurczy się, nawet jeśli przez chwilę odczuwa lekkość.

Sprzątanie pokoju: mikro-porządek poprzedza zmiany

Szósta reguła Jordana Petersona brzmi jak prosta rada od surowego ojca: zanim zaczniesz krytykować świat, posprzątaj swój pokój. To jedna z jego najpotężniejszych metafor, bowiem „pokój" nie jest tu jedynie fizyczną przestrzenią, lecz symbolem całego naszego mikrokosmosu – osobistego ładu, odpowiedzialności i gotowości do działania. Kto nie potrafi zaprowadzić porządku we własnym życiu, ten traci moralny mandat do naprawiania świata, a jego krytyka staje się pustym gestem.

Psychologia środowiskowa potwierdza to, co intuicyjnie czujemy: zewnętrzne otoczenie rezonuje z naszym wnętrzem, a bałagan w pokoju często jest jedynie fizycznym odbiciem wewnętrznego chaosu. Peterson sprowadza tę zależność do brutalnie szczerego pytania: zanim podejmiesz się wielkiej krucjaty na rzecz ludzkości, pokaż, że panujesz nad podstawami – nad swoimi relacjami, finansami, zdrowiem. To wezwanie do wzięcia odpowiedzialności, echo myśli stoików pokroju Epikteta, którzy powtarzali, że jedyną rzeczą pod naszą kontrolą są nasze własne czyny i reakcje. Posprzątaj swój pokój, a świat, w twoim małym wycinku, od razu stanie się trochę mniej chaotyczny.

W Polsce, kraju przez wieki przytłoczonym historią, ta reguła nabiera szczególnej mocy. Nasza debata publiczna to często polifonia narzekań: na złą władzę, niesprawiedliwy system, niezrozumienie Zachodu i groźby ze Wschodu. I choć wiele z tych diagnoz bywa trafnych, Peterson przypomniałby: a co ty zrobiłeś, by twój własny kawałek rzeczywistości był lepszy? Nasza historia zdaje się oscylować między dwiema skrajnościami: romantycznym gestem totalnej krytyki, połączonym z ofiarą, a codzienną praktyką inercji pod hasłem „jakoś to będzie". Obie postawy, choć pozornie różne, prowadzą do tego samego – zaniedbania fundamentów, na których buduje się zdrowa wspólnota.

Już św. Tomasz z Akwinu nauczał, że porządek (ordo) nie jest jedynie kwestią estetyki, lecz immanentną cechą dobra. Człowiek, porządkując własne życie, wpisuje się w tę większą harmonię bytu. Peterson idzie tym tropem, argumentując, że osobisty ład jest warunkiem koniecznym wolności politycznej i moralnej. Bez wewnętrznej dyscypliny i porządku stajemy się bowiem łatwym łupem dla ideologii, które obiecują natychmiastowe zbawienie świata, zwalniając nas z odpowiedzialności za własne życie.

Zacznijmy od ćwiczeń praktycznych. Pokój dosłowny: spróbuj przez tydzień codziennie zostawiać swoją przestrzeń w nienagannym porządku. To nie jest błahostka, lecz trening dyscypliny w mikroskali. Pokój symboliczny: stwórz listę spraw, które od dawna odkładasz – zaległe rozmowy, nieopłacone rachunki, badania lekarskie – i zacznij od jednej, najprostszej. Wreszcie pokój relacyjny: uporządkuj swoje konflikty, przepraszając, jeśli trzeba, wyjaśniając, jeśli warto, lub odpuszczając, gdy walka nie ma już sensu.

Solidarność nie zaczęła się od manifestu zmiany świata, lecz od małego, uporządkowanego pokoju – Stoczni Gdańskiej. Tam ludzie najpierw zadbali o własne prawa i godność, a dopiero z tej pozycji siły zaproponowali

wizję dla całego kraju. Na drugim biegunie leży nasza kultura kredytowa: marzymy o uzdrowieniu finansów publicznych, a jednocześnie nie potrafimy zarządzać domowym budżetem, wpadając w spiralę długów. Polak często mówi: „Ja to bym rządził lepiej!”. Peterson odparł

Rodzic: miłosierny pełnomocnik realiów społecznych

Reguła 5: Nie pozwól, aby Twoje dzieci robiły cokolwiek, co sprawia, że ich nie lubisz

Peterson stawia tu sprawę z brutalną szczerością: jeśli dziecko notorycznie zachowuje się w sposób, który wywołuje w rodzicu chłód, irytację, a nawet pogardę, to znaczy, że rodzic nie spełnia swojej podstawowej roli wychowawczej. Nie chodzi tu o kapryśne nastroje dorosłych, lecz o fundamentalną odpowiedzialność za przygotowanie młodego człowieka do życia w społeczeństwie. Rodzic ma być pierwszym, miłosiernym ambasadorem świata, który nie zawsze będzie wybaczał i kochał bezwarunkowo.

Psychologia rozwojowa nie pozostawia tu złudzeń. Dzieci nie rodzą się jako uformowane anioły, lecz z całym wachlarzem potencjalnych zachowań – od altruizmu po agresję. To wychowanie, niczym praca rzeźbiarza, nadaje kształt tej surowej materii, wzmacniając jedne impulsy, a ograniczając inne. Jeśli rodzic zaniecha dyscypliny, oddaje dziecko światu w stanie nieoszlifowanym. Wówczas rówieśnicy i instytucje dokonają tej korekty za niego – lecz zrobią to surowiej, boleśniej i bez miłości. Brak granic prowadzi bowiem do braku samokontroli i głębokich trudności w budowaniu relacji. Dziecko wychowane w iluzji, że zawsze dostaje to, czego chce, wyrasta na dorosłego, który nie potrafi negocjować i nieustannie wchodzi w konflikt z normami społecznymi.

Polskie rodzicielstwo, naznaczone historią, oscyluje między kulturowymi skrajnościami. Z jednej strony mamy historyczny model „surowego ojca”, niekiedy opresyjny i karzący, z drugiej zaś współczesne wahnięcie w stronę „rodzica-kumpla”. Ten drugi boi się odmówić dziecku czegokolwiek, by nie stracić jego sympatii. Peterson ostrzega właśnie przed tą pułapką: rodzic, który pragnie być lubiany przez dziecko za cenę jego wychowania, zdradza swoją najważniejszą misję. Staje się wspólnikiem chaosu, a nie architektem porządku.

W tle tej reguły pobrzmiewa pytanie o aksjologię rodziny: jakie wartości chcemy zaszczepić w życiu dziecka? Jeśli nie nauczymy go szacunku, odpowiedzialności, cierpliwości i odwagi, pozostawimy je na pastwę własnych instynktów. Święty Augustyn pisał, że „wolność bez prawa jest niewolą namiętności”. Dziecko, które nie zna granic, nie jest wolne – staje się niewolnikiem każdego swojego impulsu, każdej chwilowej zachcianki.

Jak to robić w praktyce? Zaczyna się od ustalenia kilku prostych, zrozumiałych i niezmiennych zasad, których dziecko potrzebuje jak kompasu. Dyscyplina nie oznacza przemocy; to sztuka stosowania

minimalnej koniecznej siły, która zaczyna się od spojrzenia, tonu głosu czy stanowczej reakcji. Kluczowa jest konsekwencja – jeśli reguła raz działa, a raz nie, dziecko uczy się jedynie manipulacji. Co najważniejsze, dyscyplina nie jest przeciwieństwem miłości, lecz jej dojrzałą formą. Dlatego po każdej karze musi nastąpić pojednanie i powrót do bliskości.

Peterson przywołuje obrazy dzieci, które w wieku czterech lat nie opanowały podstawowych reguł społecznych i w konsekwencji były ignorowane przez rówieśników, co prowadziło do izolacji i problemów psychicznych. Podobne obserwacje miał Janusz Korczak, który pisał: „Dziecko nie jest aniołem, ale i nie diabłem – jest człowiekiem, któremu trzeba pomóc wzrastać". Korczakowskie „Nie ma dzieci – są ludzie" spotyka się tu z petersonowskim: „Rodzice są miłosiernymi pełnomocnikami rzeczywistego świata. Ich obowiązkiem jest przygotować

Autorefleksja: koniec z toksyczną presją social mediów

Czwarta reguła Petersona uderza w jedną z najgłębszych toksyn ludzkiej psychiki: nawyk nieustannego porównywania się z innymi. W epoce cyfrowych witryn, gdzie każdy wystawia na pokaz swoje sukcesy, filtrujemy przez nie własne życie, co nieuchronnie prowadzi do frustracji, poczucia niższości i egzystencjalnej pustki. Reguła 4 stanowi na to potężne antidotum, przypomina bowiem, że jedyną uczciwą miarą postępu jesteś ty sam – ten z wczoraj, sprzed tygodnia, sprzed roku. To jedyny sprawiedliwy punkt odniesienia.

Psychologia społeczna od dawna zna ten mechanizm. Leon Festinger już w 1954 roku opisał teorię porównań społecznych, wedle której nasza samoocena kształtuje się przez pryzmat innych ludzi. Problem w tym, że w erze Instagrama i TikToka ten naturalny proces uległ patologicznej deformacji. Porównujemy bowiem swoje codzienne kulisy z cudzymi, starannie wyretuszowanymi „najświetniejszymi momentami". To tak, jakby zestawiać naprędce naszkicowany węglem portret z ukończonym obrazem olejnym w złoconej ramie. Peterson radzi: zmień perspektywę. Porównuj dzisiejszy szkic wyłącznie ze szkicem wczorajszym.

Polska mentalność zdaje się szczególnie podatna na tę chorobę porównań. Sformułowanie „a na Zachodzie to mają…" stało się niemal refrenem narodowej tożsamości, odnoszonym do wszystkiego – od autostrad po system edukacji. Z jednej strony kompleks ten był potężnym motorem napędowym zmian, pchnął nas do Unii Europejskiej i gospodarczej modernizacji. Z drugiej jednak strony przerodził się w chroniczne niezadowolenie, w którym Polak często nie potrafi docenić tego, co zbudował, bo jego wzrok wciąż ucieka tam, gdzie „jest lepiej". Reguła 4 to przypomnienie, że prawdziwy rozwój polega na mierzeniu się z własną wczorajszą niedoskonałością, a nie z cudzym, często iluzorycznym luksusem.

Już Arystoteles pisał, że cnota jest złotym środkiem między skrajnościami nadmiaru i braku. Porównywanie się wyłącznie do samego siebie stanowi właśnie taką ścieżkę – chroni zarówno przed pychą płynącą z poczucia wyższości, jak i przed rozpaczą wynikającą z poczucia niższości. To droga ku eudajmonii, czyli stanowi pełni życia osiąganemu przez rozwój zgodny z własną, unikalną naturą.

Aby przełożyć tę filozofię na praktykę, warto wprowadzić kilka prostych nawyków. Prowadź dziennik postępów, w którym codziennie zanotujesz jedną, choćby najmniejszą rzecz, którą zrobiłeś lepiej niż wczoraj: przeczytałeś jedną stronę więcej, byłeś bardziej cierpliwy wobec dziecka, przebiegłeś o sto metrów dalej. Ustalaj cele w skali tygodnia, a nie całego życia, by uniknąć paraliżu wywołanego ogromem wyzwania. I wreszcie, nagradzaj się nie za to, że prześcignąłeś innych, lecz za to, że przekroczyłeś własną wczorajszą granicę.

Doskonałym studium przypadku jest Polska lat 90. Wychodząc z komunizmu, wielu porównywało kraj z Niemcami czy Francją, co rodziło jedynie frustrację. Prawdziwy sukces transformacji polegał jednak na czymś innym: na porównywaniu Polski z nią samą sprzed pięciu czy dziesięciu lat. Dopiero ten punkt odniesienia ukazywał gigantyczny, realny postęp. Reguła 4 działa również w skali narodowej, dowodząc, że sens ma jedynie cierpliwy rozwój krok po kroku, a nie pogoń za mirażem.

Polacy mawiają, że „u sąsiada trawa jest zawsze

Prawdziwa przyjaźń: wsparcie w dążeniu do doskonałości

Przyjaźń nie jest wspólnym zabijaniem czasu, lecz sojuszem na rzecz wspólnego wznoszenia się. Peterson stawia sprawę brutalnie jasno: wielu z nas tkwi w relacjach, które zamiast dodawać skrzydeł, systematycznie je podcinają. Nazywamy to lojalnością, podczas gdy w rzeczywistości jest to jedynie powolna, metodyczna autodestrukcja – akt zdrady wobec własnego potencjału.

Psychologia społeczna nazywa to koalicją wzajemności, czyli układem, w którym prawdziwy przyjaciel nie tylko poklepuje po plecach, ale też stawia wymagania. Jeśli ktoś szczerze cieszy się z twojego sukcesu, stanowi to papierek lakmusowy autentyczności więzi. Jeśli jednak konsekwentnie umniejsza twoje osiągnięcia lub, co gorsza, celebruje porażki – masz do czynienia z toksyną, która zatruwa twoje ambicje u samego źródła.

W polskim krajobrazie mentalnym, przez wieki zgarbionym przez historię, narzekanie stało się niemal walutą społeczną. Spotykamy się, by kolektywnie utyskiwać nad tym, jak źle jest, tworząc iluzję wspólnoty. Jednakże narzekanie nie buduje przyjaźni – cementuje współuzależnienie od negatywności. Trzeba mieć

odwagę, by opuścić ten krąg. Jak pisał Norwid: „Bo piękno na to jest, by zachwycało do pracy”. Przyjaciel, który nie inspiruje do pracy nad sobą, nie jest prawdziwym przyjacielem.

Przeprowadź audyt swojego wewnętrznego kręgu: czy trzy najbliższe osoby autentycznie celebrują twoje zwycięstwa? Spróbuj raz w tygodniu spotkać się z kimś, kto cię inspiruje i poszerza twoje horyzonty. Gdy zaś zauważysz, że rozmowa grzęźnie w bagnie wspólnego narzekania, spróbuj zmienić temat. Jeśli napotkasz opór, zadaj sobie pytanie o rzeczywistą wartość tej relacji.

Stare polskie porzekadło głosi: „Z kim przestajesz, takim się stajesz”. Peterson dopisałby do niego jedynie przypis naukowy, wyjaśniając, że to podręcznikowy efekt działania psychologii społecznej. Przyjaźń to wspólne wznoszenie się. Wybierając przyjaciół, wybierasz architekta swojej przyszłości.

Troska o siebie: obowiązek wobec własnego potencjału

Peterson demaskuje fundamentalny paradoks: wielu ludzi z większą troską podaje leki swojemu psu, niż przyjmuje własne. Dbają o bliskich, lecz zaniedbują siebie, jakby ich własne istnienie było mniej godne opieki. Dlaczego? Ponieważ łatwiej nam uznać innych za wartych pomocy, podczas gdy wobec siebie żywimy często skrywaną pogardę. Reguła druga jest więc wezwaniem do radykalnej zmiany perspektywy: zrób dla siebie to wszystko, co bez wahania zrobiłbyś dla kogoś, kogo autentycznie kochasz i za kogo czujesz się odpowiedzialny.

Psychologia kliniczna nazywa to wprost samowspółczuciem, czyli zdolnością do traktowania siebie z tą samą życzliwością, jaką rezerwujemy dla przyjaciela w potrzebie. Badania Kristin Neff dowodzą, że osoby praktykujące współczucie wobec siebie cechuje większa odporność na stres, niższa skłonność do depresji i głębsze poczucie sensu. W Polsce ten mechanizm zderza się z kulturowym mitem „Matki Polki” – etosem poświęcenia, w którym własne potrzeby są systematycznie spychane na ostatnie miejsce. Efektem nie jest jednak świętość, lecz wypalenie, frustracja i ostatecznie niezdolność do prawdziwego dawania siebie innym.

Reguła ta dotyka samego sedna godności osoby ludzkiej. Personalizm, nurt filozoficzny bliski polskiej tradycji myślowej Karola Wojtyły czy Emmanuela Mouniera, podkreśla, że każdy człowiek jest celem samym w sobie, a nie środkiem do celu. Jeśli traktujesz siebie wyłącznie jako narzędzie do pracy, poświęceń czy zaspokajania cudzych oczekiwań, zdradzasz tę fundamentalną prawdę o sobie. Peterson podąża tym tropem, argumentując, że dbałość o siebie jest realizacją własnej, unikalnej roli w szerszym porządku istnienia. To nie egoizm, lecz obowiązek.

W polskiej mentalności troska o siebie bywa postrzegana z podejrzliwością, jako fanaberia lub grzech. Przekonanie „najpierw inni, potem ty” brzmi szlachetnie, lecz w praktyce prowadzi do ruiny. Jeśli kierowca nie zatankuje swojego auta, nie tylko sam nie dojedzie do celu, ale i nie dowiezie nikogo. Jeśli rodzic nie

zadba o własne zdrowie psychiczne, nie będzie w stanie wychować zdrowego emocjonalnie dziecka. Peterson przypomina, że odpowiedzialność za siebie jest fundamentem, na którym dopiero można budować odpowiedzialność za innych.

Przejście od teorii do praktyki wymaga konkretu. Po pierwsze, potraktuj zalecenia lekarza z taką samą powagą, z jaką podałbyś lekarstwo choremu przyjacielowi. Po drugie, wygospodaruj codzienny rytuał troski – choćby kwadrans przeznaczony na coś, co cię wzmacnia: spacer, lekturę, ciszę czy modlitwę. Wreszcie, wsłuchaj się w swój wewnętrzny dialog. Czy używasz wobec siebie słów, których nigdy nie powiedziałbyś bliskiej osobie? Jeśli tak, natychmiast je zmień.

Polskie badania socjologiczne wskazują nauczycieli i pielęgniarki jako grupy zawodowe najbardziej narażone na wypalenie. Ich praca polega na nieustannej trosce, lecz system nie dostarcza im narzędzi do zadbania o siebie. To społeczny przykład złamania drugiej reguły, którego konsekwencje są dramatyczne, bowiem wyczerpani i niedocenieni ludzie nie mogą skutecznie pomagać. W Polsce mówi się: „Szewc bez butów chodzi". Peterson dodałby: „A potem dziwi się, że go nogi bolą".

Karol Wojtyła pisał, że „człowiek nie może odnaleźć siebie w pełni inaczej jak tylko poprzez bezinteresowny dar z siebie". Ale żeby dawać, trzeba najpierw być – a bycie wymaga troski, pielęgnacji i

Serotonina: neurochemia łączy postawę z hierarchią

Peterson zaczyna swoją książkę od rady, która wydaje się niemal banalna: stań prosto. Jednak za tym prostym obrazem kryje się głęboka antropologia, bowiem nasza sylwetka nie jest jedynie lustrem stanu ducha – jest dłutem, które go rzeźbi. Wyprostuj się, a poczujesz się silniejszy. Zgarb się, a staniesz się słabszy, nie tylko psychicznie, ale i społecznie. To fizyczność, która staje się losem.

Zanim człowiek nauczył się kłamać słowami, jego ciało już mówiło prawdę. W świecie zwierząt dominacja i uległość są komunikowane bezbłędnie: kogut stroszy pióra, a wilk podkula ogon. Ludzie działają podobnie: wyprostowana sylwetka, otwarte ramiona i pewne spojrzenie to uniwersalny sygnał siły. Z kolei przygarbione plecy i spuszczona głowa to niemy krzyk rezygnacji i lęku. Peterson, sięgając do neurochemii, wyjaśnia to przez pryzmat hierarchii serotoninowej. U ludzi, tak jak u homarów, poziom serotoniny – neuroprzekaźnika wpływającego na nastrój i pewność siebie – rośnie wraz ze zwycięstwem, a spada z porażką. Tworzy to potężną pętlę sprzężenia zwrotnego: prosta postawa podnosi poziom serotoniny, co zwiększa pewność siebie i szanse na sukces. I odwrotnie: garbienie się obniża serotoninę, rodząc poczucie bezradności i przyciągając kolejne porażki.

Ta biologiczna pętla znajduje swoje tragiczne odzwierciedlenie w polskiej historii. W naszej kulturze ciało często traktowano z podejrzliwością, jako coś podrzędnego wobec ducha. Stąd skłonność do

„przygarbienia”, zarówno dosłownego, jak i symbolicznego. Historia zaborów i komunizmu uczyła nas raczej pokory niż dumy, szepcząc do ucha: „Siedź cicho, nie wychylaj się”. W takich realiach wyprostowana postawa staje się aktem odwagi – nie tylko biologicznym, ale przede wszystkim kulturowym. Dlatego pierwsza reguła Petersona nabiera w Polsce wymiaru emancypacyjnego: przestań być przygarbionym poddanym, naucz się stać jak wolny człowiek. To dalekie echo „Solidarności”, która zmieniała świat nie tylko słowami, ale i postawą, dosłownie i metaforycznie prostując kręgosłupy milionów.

Wyprostowana sylwetka ma również głębokie korzenie w antropologii religijnej. W tradycji judeochrześcijańskiej człowiek został stworzony, by „stać przed Bogiem” – w pozycji pionowej, jako istota wolna, rozumna i zdolna do przyjęcia odpowiedzialności. Garbienie się symbolizuje tu upadek, grzech i zniewolenie. Stać prosto to odzyskać swoje miejsce w porządku bytu. To minimum przyzwoitości ontologicznej.

Przełóżmy tę filozofię na praktykę. Zacznij od treningu ciała: świadomego stawania, głębokiego oddechu, utrzymywania kontaktu wzrokowego. To mikrogesty, które zmieniają sposób, w jaki postrzegają cię inni – i jak ty postrzegasz samego siebie. Następnie przejdź do treningu sytuacyjnego: wchodząc do pokoju, unieś głowę i otwórz ramiona. To nie teatr, to świadome komunikowanie swojej obecności. Wreszcie, trening duchowy: zanotuj, w jakich sytuacjach „garbisz się” wewnętrznie – wobec autorytetów, krytyki czy lęku. Spróbuj wtedy świadomie przyjąć postawę wewnętrznej prostolinijności.

Wyobraźmy sobie maturzystę na egzaminie ustnym. Gdy wchodzi przygarbiony, komisja podświadomie odczytuje sygnał: „On nie wierzy w siebie”. Gdy wchodzi wyprostowany, nawet jeśli popełni błąd, budzi więks

Polska historia: dziedzictwo PRL a etyka słowa

Ósma reguła Petersona bywa mylnie odczytywana jako wezwanie do brutalnej szczerości, która rani bez potrzeby. Tymczasem kanadyjski psycholog proponuje coś znacznie subtelniejszego: postulat wycofania współpracy z fałszem. Jeśli nie jesteś jeszcze w stanie wypowiedzieć całej, trudnej prawdy, to przynajmniej przestań aktywnie podtrzymywać kłamstwo. To właśnie owo minimum przyzwoitości ontologicznej, które, zdaniem Petersona, stanowi tamę powstrzymującą świat przed ześlizgnięciem się w chaos.

Kłamstwo jest kosztowne – i to nie tylko w sensie moralnym, lecz wręcz biologicznym. Psychologia poznawcza dowodzi, że wymaga ono znacznie większych zasobów niż prawda: trzeba nieustannie zarządzać fałszem, pilnować spójności zmyślonej wersji rzeczywistości i uważać na potknięcia. Ciało również protestuje, podnosząc poziom kortyzolu, hormonu stresu. Życie w kłamstwie to zatem nie tyle wybór etyczny, ile forma biologicznej i psychicznej autodestrukcji.

W Polsce ta zasada rezonuje z wyjątkową mocą. Postać Aleksandra Sołżenicyna i jego esej „Żyj bez kłamstwa” stanowią tu kluczowy punkt odniesienia. System PRL-u był wszak zbudowany na fundamencie powszedniego kłamstwa, które najlepiej oddaje gorzkie powiedzenie: „my udajemy, że pracujemy, a oni udają, że nam płacą”. Powszechna świadomość fikcji nie przeszkadzała w jej podtrzymywaniu. Zmiana nie zaczęła się od wielkich zrywów, lecz od cichego, indywidualnego wycofywania zgody na fałsz – od robotników w stoczni po studentów na uniwersytetach.

Prawda nie jest bowiem jedynie intelektualną ozdobą. W tradycji chrześcijańskiej ma ona wymiar egzystencjalny i zbawczy, co streszcza zdanie z Ewangelii św. Jana: „Poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli”. W filozofii Arystotelesa jest ona z kolei zgodnością myśli z rzeczywistością (adaequatio intellectus et rei). Peterson spaja te intuicje, pokazując, że prawda to fundamentalne narzędzie przetrwania i rozwoju. Kłamstwo staje się w tej optyce formą aktywnej kolaboracji z chaosem, który niszczy zarówno jednostkę, jak i całą wspólnotę.

Jak zatem przełożyć tę filozofię na codzienność? Zacznij od półkłamstw: zidentyfikuj zdanie, które powtarzasz dla wygody, jak „nie mam czasu” czy „to nie moja wina”, i świadomie przestań go używać przez tydzień. Następnie w trudnej rozmowie spróbuj przez trzy minuty mówić wyłącznie to, co naprawdę myślisz, bez asekuranctwa i owijania w bawełnę. Warto też prowadzić dziennik prawdy: raz w tygodniu zapisz sytuację, w której wybrałeś prawdę mimo ryzyka, i zanotuj, jakie były tego długofalowe skutki.

Doskonałą ilustracją tej siły jest moment przełomu z 1989 roku i pierwsze częściowo wolne wybory. Kampania Solidarności opierała się na radykalnie prostym komunikacie: powiedzmy prawdę. Na słynnych plakatach pojawił się Lech Wałęsa z żoną i dziećmi – zwykły, nieupiększony wizerunek człowieka, męża i ojca. Był to policzek wymierzony propagandzie sukcesu, która malowała nierealny obraz szczęśliwego społeczeństwa. Zwycięstwo Solidarności dowiodło, że prawda, nawet ta codzienna i nieefektowna, ma ostatecznie większą siłę niż najbardziej wyrafinowane narracje kłamstwa.

W polskich domach od pokoleń powtarza się, że „kłamstwo ma krótkie nogi”. Peterson dorzuciłby zapewne: „Ale pamiętaj, że zanim się przewró

Małe kroki: praktyczna implementacja zasad Petersona

Gratulacje. Dotarłeś do końca tej podróży, co oznacza, że stoisz na początku nowej. To, co trzymasz w umyśle i sercu, nie jest już tylko książką. To mapa. Poznałeś dwanaście drogowskazów, a teraz nadszedł czas, byś napisał własny, trzynasty. Nie znajdziesz go w żadnej bibliotece, nie zostanie wydrukowany. Powstaje bowiem w Twoim życiu, krok po kroku, z każdym świadomym wyborem. Twoją nagrodą jest nowa

percepcja – świadomość, że porządek jest możliwy, sens jest osiągalny, a w Tobie drzemie więcej siły, niż kiedykolwiek przypuszczałeś.

Oto dwanaście afirmacji, które możesz traktować jak codzienny kompas. Powtarzaj je rano, by nastroić umysł, lub w chwilach zwątpienia, by odzyskać grunt pod nogami. Każda z nich jest echem jednej z omówionych reguł.

Stań prosto, z ramionami odciągniętymi do tyłu. Jestem siłą, a moja postawa komunikuje światu gotowość.

Traktuj siebie tak, jak kogoś, za kogo jesteś odpowiedzialny. Dbam o siebie z troską i szacunkiem, bo jestem wart najwyższej opieki.

Przyjaźnij się z tymi, którzy chcą dla Ciebie najlepiej. Wybieram towarzystwo ludzi, którzy wspierają mój wzrost i pragną mojego dobra.

Porównuj się do siebie z wczoraj, a nie do kogoś innego. Moim jedynym punktem odniesienia jestem ja z przeszłości; każdy dzień to małe zwycięstwo nad sobą.

Nie pozwól, aby Twoje dzieci robiły cokolwiek, co sprawia, że ich nie lubisz. Wychowuję z miłością i granicami, ucząc odpowiedzialności i szacunku dla innych.

Zanim skrytykujesz świat, posprzątaj swój pokój. Zaczynam od siebie, bo wielki ład rodzi się z porządku we własnej przestrzeni.

Dąż do tego, co ma sens, a nie do tego, co jest wygodne. Wybieram sens ponad wygodę, gdyż tylko on nadaje życiu wagę i kierunek.

Mów prawdę, a przynajmniej nie kłam. Moje słowa są kotwicą w rzeczywistości; nie tworzę iluzji, bo prawda jest fundamentem bytu.

Zakładaj, że osoba, której słuchasz, może wiedzieć coś, czego Ty nie wiesz. Słucham z pokorą, bo każdy człowiek jest księgą, z której mogę się uczyć.

Mów precyzyjnie. Wyrażam się jasno i odpowiedzialnie, świadom, że słowa rzeźbią mój świat.

Nie przeszkadzaj dzieciom, gdy jeżdżą na deskorolce. Pozwalam sobie i innym na odwagę, ryzyko i naukę płynącą z nieuchronnych błędów.

Pogłaszcz kota, gdy spotkasz go na ulicy. Zatrzymuję się, by dostrzec i docenić drobne przejawy piękna, bo w nich ukryta jest pełnia życia.

Te drogowskazy to nie zaklęcia. To narzędzia. Ich mądrość objawia się wyłącznie w praktyce, w codziennym, czasem żmudnym wysiłku. Każdego dnia stajesz przed wyborem, czy wprowadzisz je w życie. Nie wszystkie naraz – byłoby to niemożliwe i przytłaczające. Wystarczy jedna. Dziś. Jutro kolejna. I tak, krok po kroku, napiszesz własną, trzynastą regułę – życie, które naprawdę jest Twoje.

Niech te zasady staną się Twoimi sprzymierzeńcami. Niech w chwilach słabości przypominają Ci o sile, a w momentach chaosu niechaj będą źródłem porządku. Niech Twoje życie stanie się świadectwem, że można stać prosto, mówić prawdę i kochać to, co autentycznie ważne.

Idź więc nap

Trzynasta reguła: wdzięczność w obliczu cierpienia

Jeśli czytasz te słowa, to znaczy, że dotarłaś do końca. Gratulacje. Przeszłaś długą i wymagającą drogę, która była czymś znacznie więcej niż kursem samodoskonalenia. To była wyprawa w głąb człowieczeństwa, z przystankami w filozofii, psychologii, a nawet w meandrach polskiej historii. Przestudiowałaś nie tylko dwanaście reguł życia, ale przede wszystkim ich antropologiczną i kulturową głębię. Zatrzymaj się na chwilę, odetchnij. Samo dotarcie tutaj jest już zwycięstwem, które odróżnia wiecznego marzyciela od świadomego praktyka.

Twoją nagrodą nie są jednak dyplomy czy certyfikaty, lecz coś znacznie trwalszego. Otrzymałaś nowy język, którym możesz opowiadać o sobie i swoim świecie; nową siatkę pojęć, która nadaje strukturę chaosowi. Prawda, odpowiedzialność, sens, miłość, cierpienie, odwaga – to nie są już puste slogany. To punkty kardynalne na kompasie, który od tej chwili możesz mieć zawsze przy sobie, by nawigować przez niepewność istnienia.

Ale na tym podróż się nie kończy. Reguły nie są martwym tekstem, który odkłada się na półkę. One żyją tylko wtedy, gdy je stosujesz, gdy stają się ciałem. Każdy nadchodzący dzień to Twoje osobiste laboratorium, w którym możesz sprawdzić, czy dzisiaj stałaś prosto, nawet gdy wiatr krytyki próbował Cię zgiąć; czy powiedziałaś prawdę, choćby tę najmniejszą i najbardziej niewygodną; czy zadbałaś o siebie tak, jak zaopiekowałabyś się kimś, kogo kochasz najbardziej; czy wreszcie pogłaskałaś swojego „kota na ulicy” – dostrzegłaś drobną, kruchą radość, która nadaje światu ciepła.

Być może świat nie stanie się od razu prostszy ani bardziej przyjazny. To Ty możesz stać się silniejsza, mądrzejsza i bardziej odporna, a to zmienia niemal wszystko. Jak pisał Viktor Frankl, ocalały z Auschwitz i twórca logoterapii: „ten, kto ma swoje »dlaczego«, zniesie niemal każde »jak«”. Ty swoje „dlaczego” właśnie odnalazłaś. Teraz trzeba tylko iść, krok po kroku, z odwagą i uwagą.

Życzę Ci zatem odwagi, by wybierać sens ponad wygodę. Życzę Ci prawdy, która prostuje kręgosłup i otwiera oczy. Życzę Ci miłości, która daje siłę, by dźwigać najcięższe egzystencjalne ciężary. Życzę Ci przyjaciół, którzy podadzą Ci rękę, gdy będziesz wstawała po upadkach. I wreszcie życzę Ci, byś nigdy nie straciła zdolności dostrzegania tych drobnych „kotów na ulicy", tych chwil dobra, które czynią życie pięknym.

Dotarcie do tego miejsca nie jest metą. To prawdziwy początek nowej drogi. Masz teraz narzędzia, które pozwolą Ci stać się kimś, kto nie tylko przetrwa, ale i zakwitnie. Stań więc prosto, z otwartymi ramionami. I idź dalej. Czas, by teorię przemienić w praktykę i napisać własną, trzynastą regułę życia. Mądrość unikalną, tylko Twoją.

> Czy w świecie, gdzie kłamstwo staje się narzędziem, a wygoda celem, odważymy się stanąć prosto i powiedzieć prawdę? Czy zamiast podążać za iluzją szczęścia, wybierzemy drogę sensu, choćby usłaną cierpieniem? A może, pogrążeni w chaosie, zapomnimy, jak głaskać koty na ulicy, tracąc zdolność dostrzegania piękna w świecie?

Inspiracje

[1] **"12 rules for life"** Jordan B. Peterson

2018 | Random House Canada · Penguin Books (UK)

Kanadyjski psycholog kliniczny, autor i komentator medialny. Profesor emerytowany Uniwersytetu w Toronto. Znany z badań nad psychologią osobowości, zaburzeń psychicznych, psychologią społeczną, religijną i polityczną. Autor książek „Maps of Meaning", „12 Rules for Life" i „Beyond Order".

Canadian clinical psychologist, author, and media commentator. Professor Emeritus at the University of Toronto. Known for work in personality, abnormal, social, religious, & political psychology. Author of 'Maps of Meaning,' '12 Rules for Life,' and 'Beyond Order'.

University of Toronto (Professor Emeritus)

Literatura uzupełniająca

Książki

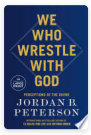
Autorzy przywoływani w artykule:



[1] **"Maps of Meaning: The Architecture of Belief"**

Jordan B. Peterson

2002 | Routledge | ISBN: 9781135961756



[2] **"We Who Wrestle with God: Perceptions of the Divine"**

Jordan B. Peterson

2024 | Random House | ISBN: 9798217014590

Literatura pokrewna (Google Scholar):

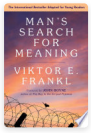


[3] **"Tales of the Hasidim"**

Martin Buber

1991 | Schocken | ISBN: 9780805209952

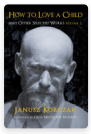
Google Scholar



[4] **"Man's Search for Meaning"**

Viktor Frankl

2017 | Beacon Press | ISBN: 9780807067994



[5] **"How to Love a Child"**

Janusz Korczak

2018 | Jak kochać dziecko | ISBN: 9781910383971

[6] **"O Państwie Bożym"**

Święty Augustyn

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] **"Cognitive and Interpersonal Features of Intellectual Humility"**

Mark R. Leary, Kate J. Diebels, Erika K. Davisson, Kibeom P. Jongman-Sereno, Jennifer C. Isherwood, Katie T. Raimi, Samantha A. Deffler, Rick H. Hoyle

2017 | Personality and Social Psychology Bulletin

[2] **"Regulation of social hierarchy learning by serotonin transporter availability"**

Janet, R, Ligneul, R, Losecaat-Vermeer, AB, Philippe, R, Bellucci, G, Derrington, E, et al.

2022 | Neuropsychopharmacology

[3] **"Temporal Discounting and Addiction"**

Warren K. Bickel, Gregory J. Madden

2015 | Current Opinion in Neurobiology

Google Scholar

[4] **"Distance and Relation"**

Martin Buber

[5] **"Education"**

Martin Buber

1925

[6] **"Czy pokora może dawać szczęście? Związki pokory z aspiracjami i zadowoleniem z życia"**

Anna Maria Zawadzka, Justyna Zalewska

2013 | Annals of Psychology

Google Scholar

[7] **"Pokora jako siła charakteru"**

Barbara Mróz

2022

Google Scholar

[8] **"The role of serotonin in social behavior"**

Crockett MJ

2015 | Annals of the New York Academy of Sciences

[9] **"A Look into the Future. Józef Tischner's Thinking about Human Work"**

Jarosław Jagiełło

2014 | LIBCOM JOURNAL

Google Scholar

[10] **"Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy"**

Viktor Frankl

1967

[11] **"The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy and Philosophy"**

Viktor Frankl

1978

[12] **"Report from the Besieged City"**

Zbigniew Herbert

1983

[13] **"Mr. Cogito"**

Zbigniew Herbert

1974

[14] **"Listy św. Augustyna - tłumaczenie i komentarz"**

Święty Augustyn

RAD-on: RAPORTY, ANALIZY, DANE

Google Scholar

[15] **"Rola tryptofanu i serotoniny w patogenezie i leczeniu zespołu jelita nadwrażliwego"**

Stępień, A., Walecka-Kapica, E., Błońska, A., Klupińska, G.

2014 | Folia Medica Lodziensia

[16] **"Momenty wychowawcze"**

Janusz Korczak

1919 | Warsaw

[17] **"A Theory of Social Comparison Processes"**

Leon Festinger

1954 | Human Relations

Google Scholar

[18] **"Effects of social comparison on variety-seeking behavior: the roles of lack of perceived control and self-reflection"**

Yingying Zhao, Ying Zhang, Yujie Wei, Ying Fan

2025 | Frontiers in Psychology

Google Scholar

[19] **"Creator or author. Norwid's concept of beauty, art and artist or the arts creating process"**

Not specified in source

2018

[20] **"Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention"**

Kristin D. Neff

2023 | Annual Review of Psychology

[21] **"The development and validation of the state self-compassion scale (long-and short form)"**

Kristin D. Neff, Tóth- Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., Davidson, O.

2021 | Mindfulness

[22] **"Karol Wojtyła's “Thomistic Personalism”: Philosophical Foundations for a Psychology of the Person"**

Keith A. Houde

2023 | Studia Gilsoniana

Google Scholar

[23] **"Karol Wojtyla's personalistic and universalistic philosophy of culture"**

Arkadiusz Modrzejewski, Slavomír Gálik

2014 | European Journal of Science and Theology

Google Scholar

Artykuły pokrewne (Google Scholar):

[24] **"Between facets and domains: 10 aspects of the Big Five"**

DeYoung, C. G., Quilty, L. C., & Peterson, J. B.

2007 | Journal of Personality and Social Psychology

[25] **"Reliability, Validity, and Factor Structure of the Creative Achievement Questionnaire"**

Carson, S. H., Peterson, J. B., & Higgins, D. M.

2005 | Personality and Individual Differences

[26] **"Higher-order factors of the Big Five predict conformity: Are there neuroses of health?"**

DeYoung, C. G., Peterson, J. B., & Higgins, D. M.

2002 | Personality and Individual Differences

APA ONE Publishing System

Fundacja Dobre Państwo © 2026

Article ID: f7d3889a-895f-4c02-8b92-729b3bcec2c4