Udręczenie: filozoficzny fundament i polityczny wymiar cierpienia

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Esej stanowi głęboką refleksję nad naturą ludzkiego cierpienia, definiowanego jako udręczenie – twardy rdzeń egzystencji, którego nie da się zredukować do statystycznego bilansu zysków i strat. Autor krytykuje utylitarystyczne podejście do życia, wskazując na jego nieludzkie konsekwencje, i przywołuje myśl Leszka Kołakowskiego jako odtrutkę na pustą arytmetykę bólu. Tekst sprawnie łączy wątki religijne i filozoficzne z brutalną rzeczywistością kryzysu zdrowia psychicznego opisywanego przez WHO. Kluczowym wnioskiem jest postulat stworzenia nowej, obywatelskiej teodycei, w której państwo i jego instytucje przestają być źródłem systemowej udręki, a stają się gwarantem godności jednostki. To wezwanie do radykalnej przejrzystości i solidarności w obliczu egzystencjalnego kryzysu współczesności.

This essay is a profound reflection on the nature of human suffering, defined as anguish—the hard core of existence that cannot be reduced to a statistical balance of profits and losses. The author criticizes the utilitarian approach to life, pointing to its inhumane consequences, and invokes the thought of Leszek Kołakowski as an antidote to the empty arithmetic of pain. The text skillfully weaves religious and philosophical themes with the brutal reality of the mental health crisis described by the WHO. The key conclusion is the demand for a new, civic theodicy, in which the state and its institutions cease to be a source of systemic anguish and become guarantors of individual dignity. This is a call for radical transparency and solidarity in the face of the existential crisis of modernity.

Artykuł dekonstruuje powszechne przekonanie o udręczeniu jako marginalnym aspekcie życia, ukazując je jako jego fundamentalny rdzeń. Analizując koncepcje filozoficzne, religijne i ekonomiczne, autor dowodzi, że cierpienie nie jest jedynie prywatnym doświadczeniem, lecz zjawiskiem społecznym, politycznym i ekonomicznym, często cynicznie instrumentalizowanym przez władzę i wykorzystywanym w kulturze masowej. Krytykując utylitarne podejście do bólu,

które sprowadza człowieka do bilansu zysków i strat, autor proponuje "obywatelską teodyceę", opartą na trzech filarach: transparentności instytucji, prymacie godności nad użytecznością oraz polityce opartej na danych. Artykuł to apel o empatię, solidarność i aktywne przeciwdziałanie "infrastrukturze udręczenia", która wyniszcza jednostki i społeczeństwa. Podkreśla, że zrozumienie i zajęcie się cierpieniem jest kluczowe dla budowania odpornych wspólnot.

SŁOWA KLUCZOWE

udręczenie | utylitaryzm | teodycea | dukkha | kryzys zdrowia psychicznego | solidarność społeczna | psychologia egzystencjalna | infrastruktura udręczenia | przejrzystość instytucji | godność jednostki | statystyki WHO | higiena informacyjna | obywatelska teodycea | sabr | przebóstwienie

Kołakowski vs Russell: sens cierpienia a utylitaryzm

Udręczenie nie jest ciekawym przypisem do życia; to jego twardy rdzeń. Młody Bertrand Russell, buchalter szczęścia, doprowadził logikę utylitaryzmu do jej ostatecznej, lodowatej konsekwencji. Skoro bilans bólu tak drastycznie przeważa nad przyjemnością, „rozsądek” nakazywałby wyeliminować cierpienie razem z cierpiącymi. Leszek Kołakowski nie próbuje łagodzić tej konkluzji. Przeciwnie, przyznaje, że arytmetyka jest bezbłędna, lecz zarazem pusta i bezużyteczna, bo odmawia jej prawa do opisu ludzkiej kondycji. Człowiek nie jest istotą, która żyje według bilansów. Człowiek się zapiera.

Na tym właśnie polega „osobliwość życia”: ono po prostu chce trwać, nie zadając pytań o powody. Ten fundamentalny bunt przeciwko chłodnej kalkulacji jest naszą pierwszą lekcją o cierpieniu. Nie da się go zrozumieć za pomocą arkusza kalkulacyjnego; można co najwyżej nauczyć się z nim rozmawiać. W Księdze Hioba Bóg nie oferuje żadnej księgowej rekompensaty za poniesione straty. Zamiast tego zadaje jedno miażdżące pytanie: „Gdzieś był, gdy zakładałem ziemię?”. Ten cios wymierzony w nasze roszczenie do pełnego uzasadnienia jest być może jedynym uczciwym punktem wyjścia do rozmowy o bólu. „Gdzieś był?” brzmi jak prowokacja dla każdego, kto żąda natychmiastowej, logicznej odpowiedzi na pytanie o sens. A jednak to właśnie tutaj zaczyna się dorosłość w mierzeniu się z udręczeniem: od pokornego przyznania, że nie jesteśmy właścicielami planu całości. Nie jesteśmy nawet jego architektami. Możemy co najwyżej pilnować odcinków rzeczywistości, na których przyszło nam stać.

Antropologia udręczenia: ból, izolacja i brak sprawstwa

Zanim przejdziemy do sedna, nazwijmy rzeczy po imieniu. Udręczenie nie jest po prostu bólem fizycznym; to całe spektrum stanów, które człowiek rozpoznaje jako fundamentalne „bycie miażdżonym przez rzeczywistość". Kiedy piszę o „udręczeniu", myślę o bólu, stracie, upokorzeniu i bezsilności, ale też o tym, co antropolodzy określiliby mianem „społecznego rozkładu sensu" – chwili, gdy twoje miejsce w sieci znaczeń pęka i lecisz w pustkę. Teodycea, czyli próba teologicznego usprawiedliwienia istnienia zła, jest desperacką próbą wkomponowania tego wszystkiego w sensowny porządek. Z kolei utylitaryzm to etyka maksymalizacji szczęścia, rozumianego jako chłodny bilans przyjemności i cierpienia.

I wreszcie „dukkha" – buddyjskie słowo, wobec którego polskie „cierpienie" jest pojęciem zbyt wąskim. Wskazuje ono na fundamentalną niewygodę istnienia, od najsubtelniejszej frustracji aż po skrajny ból. To właśnie wobec niej formułuje się Cztery Szlachetne Prawdy: rozpoznanie cierpienia, rozpoznanie jego przyczyny, świadomość możliwości jego ustania i wreszcie drogę ku temu ustaniu. To nie jest poetycki ornament. To mapa do przeżycia kolejnego dnia, jeśli tylko masz odwagę ją zastosować. „Dlatego, mnisi, powinno się pojąć: ‚oto cierpienie', ‚oto przyczyna cierpienia', ‚oto ustanie cierpienia', ‚oto ścieżka prowadząca do ustania cierpienia'" — czytamy w polskim wydaniu nauk Ajahna Sumedho.

Presja osiągnięć niszczy dobrostan młodych pokoleń

Gdy młodzi pytają mnie, po co właściwie zajmować się bólem, skoro i tak jest on nieuchronny, odpowiadam bez owijania w bawełnę. Jesteście bowiem pierwszym pokoleniem, któremu historia wrzuciła do jednego plecaka smartfon, globalną pandemię, kryzys klimatyczny i najgorsze od dekad wskaźniki zdrowia psychicznego w Europie. To nie jest figura publicystyczna, lecz twarde dane WHO: w 2022 roku polska policja odnotowała 2031 prób samobójczych wśród nieletnich, co stanowi wzrost o 148 procent względem roku 2020. Takie liczby nie są ornamentem tekstu; są one dzwonem. A jeśli mamy wyjść z tego dzwonu żywi i mądrzy, musimy uczyć się języka udręczenia z taką samą pilnością, z jaką uczymy się języka kodu.

Udręczenie systemowe: instytucjonalne źródła cierpienia

Nie chcę jednak rozmawiać o bólu wyłącznie w kategoriach „prywatnego problemu", bo byłoby to jedynie powtórzeniem liberalnej bajki o samotnych, zatomizowanych jednostkach. Udręczenie jest zjawiskiem społecznym. Ekonomicznym. I wreszcie politycznym. W raportach OECD i Eurostatu regularnie czytamy o rosnącym ryzyku zaburzeń zdrowia psychicznego wśród pracujących, o stresie zawodowym, który

metodycznie wyniszcza poczucie sensu, a czasem po prostu życie. Kiedy blisko czterech na dziesięciu europejskich pracowników znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka, a „stres w pracy” staje się jedną z najczęstszych przyczyn wypadków i absencji, nie jest to już sprawa prywatna. To precyzyjnie skonstruowana infrastruktura udręczenia. Owszem, w ostatnich miesiącach pojawiły się też lepsze wieści — spadek liczby zgonów samobójczych w Polsce rok do roku — ale nie wolno nam z tego czynić uspokajającej kołysanki. Historia bowiem uczy, że kto kołysze społeczeństwo przy dźwiękach dzwonu alarmowego, ten budzi się zwykle za późno.

Teodycea: religijne narracje o odkupieńczej mocy bólu

Zderzmy zatem tę świecką mapę z mapami duchowymi, bo młodzi mają do nich prawo nie mniejsze niż do terapii czy budżetu partycypacyjnego. Judaizm odpowiada na przemoc losu najpiękniej tam, gdzie mówi o bezcennej wartości jednostkowego życia. Formuła z Talmudu: „kto ratuje jedno życie, jakby ratował cały świat”, dziś zdobiąca medal Sprawiedliwych, nie jest humanistycznym ornamentem; to polityczny wyłom w logice ofiar z ludzi. W świecie bezlitosnych rachunków „opłacalność” ratowania jednego bywa niska, lecz w świecie Tory ratowanie jednego staje się miarą tego, kim jesteśmy. Ilekroć polityka zapomina o tej zasadzie, przeradza się w zimną technikę selekcji. Ilekroć społeczeństwo o niej pamięta, buduje instytucje wzmacniające słabych — to właśnie one amortyzują udręczenie.

Islam nie ukrywa, że człowiek będzie „wystawiany na próbę strachem, głodem, utratą dóbr i życia”. Nie jest to jednak fatalizm, lecz etyka cierpliwości, czyli sabr, oraz wdzięczności, która ma uczyć społecznej solidarności wobec doświadczonych przez los. Jeśli w polskim przekładzie Koranu czytamy: „Głoś radosną wieść cierpliwym!”, to jest to wezwanie do budowania wspólnot odpornych, a nie znieczulonych. To także ważna korekta dla tych, którzy chcą wszystko medykalizować: nie każda łza jest objawem choroby; część z nich to po prostu alfabet wspólnoty.

Chrześcijaństwo zachodnie, w encyklice „Salvifici doloris” Jana Pawła II, proponuje coś, co młodym trudno przełknąć, ale warto to usłyszeć bez uprzedzeń: nie każde cierpienie jest karą. Istnieje niewinny ból, wobec którego jedyną uczciwą postawą jest solidarność i miłość. To nie jest sankcjonowanie masochizmu, lecz fundamentalny nakaz przewartościowania relacji — z osoby cierpiącej nie czynić problemu do ukrycia, ale centrum troski wspólnoty. W niejednym polskim domu i urzędzie to zdanie nie zostało jeszcze przetłumaczone na język praktyki.

Prawosławie rozpięte jest na kategorii przebóstwienia, czyli theosis, gdzie cierpienie może stać się drogą oczyszczenia i realnej przemiany, byle nie było mylone z mistyką przemocy wobec siebie i innych. W klasycznej tradycji hezychastycznej ból nie jest wartością samą w sobie — wartością jest uległość wobec prawdy o sobie, gotowość do skruchy i miłosierdzia. Jeśli ktoś nie uczy się współodczuwać w rzeczach

małych, tym bardziej zdradzi w wielkich. To nie są ozdobniki, to jest program cnoty społecznej. Ilekroć słyszymy, że „polityka jest twarda i nie ma w niej miejsca na empatię", wiemy, że to kłamstwo usprawiedliwiające wygodną brutalność.

Buddyzm nie obiecuje, że świat przestanie boleć. Obiecuje za to, że my przestaniemy niepotrzebnie dorzucać cierpienia do cierpienia. Kiedy młodzi pytają: „jak żyć, kiedy wszystko płonie?", buddyzm odpowiada ich narzędziami: zobacz przyczynę (pragnienie, lgnięcie, iluzja kontroli), zobacz, że jej ustanie jest możliwe (choćby w skali jednego oddechu), i idź ścieżką, która ogranicza dodawane przez ciebie cierpienie w relacjach, mediach, polityce. To najbardziej antypopulistyczna praktyka, bo wymaga pracy nad sobą, zamiast karmienia się cudzą winą. I jednocześnie najbardziej polityczna, bo uczy nie eskalować przemocy symbolicznej.

Konfucjanizm wnosi lekcję praktycznej mądrości: nie fiksuj się na tym, że „inni cię nie doc

Obywatelska teodycea: jawność, sprawiedliwość i wspólnota

Chcę w tym miejscu wyłożyć fundament tego, co nazwałbym „obywatelską teodyceą" – świecką i odpowiedzialną odpowiedzią na pytanie, co robić z ludzkim udręczeniem, gdy nie mamy dostępu do sensu całości. Opiera się ona na trzech filarach. Po pierwsze, na bezwzględnej przejrzystości i prawdomówności instytucji, bo tylko one pozwalają dostrzec ból tam, gdzie jest on zwykle ukryty: w statystykach, budżetach i politycznych priorytetach. Po drugie, na niepodważalnym prymacie godności nad użytecznością, gdyż cierpienie człowieka nigdy nie jest kosztem, który „musi się opłacać". Po trzecie, na polityce opartej na twardych danych, a nie na mglistych intuicjach o tym, „jak ludzie żyją naprawdę". To nie jest sucha lista postulatów. To trzy podpory, które – jak rozumiem – rezonują z duchem deklarowanym przez Fundację Dobre Państwo: transparentnego, odpowiedzialnego zarządzania, które nie wyprzedaje wspólnego dobra za PR-owy aplauz. Na jej stronie czytamy o misji przejrzystości; w sprawie udręczenia oznacza to proste rzeczy: publikujcie twarde wskaźniki, finansujcie profilaktykę, wyznaczcie mierzalne cele i publicznie się z nich rozliczcie. Żadnych cudów – tylko porządna praca państwa.

Empatia i wspólnota: indywidualne strategie oporu

Aby teoria nie zawisła w próżni, potrzeba konkretów, które można wdrożyć natychmiast, a nie jutro. Pierwszy to abecadło psychicznej samoobrony: sen, ruch, relacje. To nie jest zestaw motywacyjnych frazesów, lecz biologia i socjologia w pigułce; fundament, który chroni układ nerwowy i buduje

amortyzatory na czas kryzysu. Drugi filar to higiena informacyjna, czyli świadoma decyzja o zamknięciu aplikacji uruchamiających mechanizm społecznych porównań — jedną z najsprawniejszych maszyn udręczenia, jakie kiedykolwiek skonstruowaliśmy. Trzeci to odwaga do małych interwencji publicznych, które są przecież polityką: napisać e-mail do radnego, podjąć niewygodny temat w szkole, zaangażować się w budżet obywatelski z projektem pomocy psychologicznej, przypilnować, by gmina opublikowała dane o przemocy domowej. To jest właśnie mądrość rabiego Tarfona przetłumaczona na język współczesności: „Nie twój obowiązek zakończyć dzieło, ale nie wolno ci go zaniechać". Ilekroć więc słyszę pytanie, czy to ma sens, skoro nie zmieni świata, odpowiadam: „Masz uratować jedno życie. Cały świat dołączy później".

Katarsis i świadectwo: sztuka jako zapis cierpienia

Pozwólcie, że na koniec tej części wrócę do Kołakowskiego, by zaproponować coś, co może być zarazem trudne i wyzwalające. Zatrzymajmy się na chwilę przy zdaniu: „Prawie cała literatura, prawie cała poezja, prawie cała sztuka wyrosły z ludzkiego bólu". Jeśli to prawda, to niebo może okazać się miejscem bez sztuki, albowiem tam nie ma już rany, którą trzeba by opatrywać słowem. Ta myśl nie jest bluźnierstwem wymierzonym w sztukę; jest najgłębszym hołdem dla jej źródeł. Twórczość nie jest bowiem dekoracją świata, lecz pracą żałoby. Dlatego właśnie wolno nam wymagać od kultury, by była czymś więcej niż rozrywką. By stawała się laboratorium, w którym uczymy się mówić o udręce w taki sposób, by jej nie pomnażać. I dlatego wolno nam żądać od państwa, by przestało traktować kulturę jak koszt, a zaczęło postrzegać ją jako infrastrukturę zdrowia psychicznego całego narodu. Tego nie da się łatwo policzyć. Lecz to, że czegoś nie potrafimy zmierzyć, nie oznacza, że to nie istnieje. Wszak od tego zaczęliśmy: nie wszystko, co najważniejsze, da się zważyć na wadze Russella.

Prekariat i alienacja: socjologiczna diagnoza udręczenia

Jeśli aksjologia udręczenia daje nam moralne zasady, to nauki społeczne uczą nas diagnozy. Psychologia, socjologia, antropologia, ekonomia – każda z tych dziedzin spogląda na ból ludzkiej egzystencji z innej strony i każda dostarcza własnych narzędzi. Jednak obraz, który wyłania się z ich połączonych perspektyw, jest głęboko niepokojący: udręczenie nie jest wyjątkiem od reguły, jest regułą. Jest systemem.

Psychologia klasyczna długo utożsamiała cierpienie z chorobą. Freud widział w nim efekt nierozwiązywalnego konfliktu między wewnętrznymi popędami a gorsetem społecznych norm, z kolei Jung mówił o „ciemnym bracie duszy", który domaga się nie wygnania, lecz integracji. Dopiero psychologia egzystencjalna, zwłaszcza w myśli Viktora Frankla, odwróciła tę optykę. Cierpienie stało się testem sensu – to, co boli, może zostać przekute w źródło znaczenia, pod warunkiem, że człowiek potrafi nadać temu

doświadczeniu cel. Słynne zdanie Frankla, które padło w realiach obozu koncentracyjnego, jest jednocześnie definicją psychologicznej odpowiedzi na udręczenie: „Człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego – wolności wyboru swojego stosunku do danych okoliczności”. Nie możemy wybrać bólu, ale zawsze możemy wybrać naszą reakcję.

Zygmunt Bauman ostrzegał, że w nowoczesnych społeczeństwach cierpienie bywa „produktem ubocznym” systemów ekonomicznych i politycznych. „Nowoczesność produkuje odpady” – pisał, nie mając na myśli wyłącznie materialnych śmieci, ale także ludzi wyrzucanych poza nawias społeczny. Bezrobotni, migranci, chorzy psychicznie – wszyscy oni stają się systemowo „niepotrzebni”, a ich cierpienie przestaje być postrzegane jako dramat moralny, a staje się kosztem statystycznym. Socjologia uczy nas zatem, że udręczenie nigdy nie jest wyłącznie prywatną sprawą. Jest społecznie dystrybuowane. To, czy będziesz cierpiał z powodu braku dostępu do leczenia, zależy od kształtu systemu ochrony zdrowia; to, czy cierpisz biedę, zależy od struktury podatkowej; to, czy doświadczysz przemocy, zależy od obowiązujących norm kulturowych.

Antropologia kulturowa otwiera nam oczy na fakt, że udręczenie nie wszędzie interpretowane jest w ten sam sposób. W kulturach zachodnich ból traktuje się najczęściej jako prywatny dramat i problem do natychmiastowego rozwiązania, najlepiej farmakologicznego. Tymczasem w kulturach azjatyckich bywa on postrzegany jako nieodłączny element duchowej ścieżki – buddyzm mówi o cierpieniu jako o nauczycielu, hinduizm o karmicznym skutku, a konfucjanizm o lekcji moralnej. Z kolei w Afryce, na co zwracało uwagę wielu badaczy, jak choćby John Mbiti, cierpienie jest doświadczeniem wspólnotowym. Choroba czy nieszczęście jednostki są interpretowane jako naruszenie równowagi całej społeczności, dlatego leczenie odbywa się nie tylko w szpitalu, ale i poprzez rytuały, które mają na celu odbudowę nadszarpniętych więzi. Na Zachodzie mówi się „twoja depresja”. W wielu kulturach afrykańskich mówi się „nasza choroba”. Różnica jest fundamentalna: jednostka cierpi zawsze, ale wspólnota może to cierpienie rozproszyć, nadać mu zupełnie inną wagę.

Ekonomiści długo unikali tematu cierpienia, ale współczesna ekonomia behawioralna i zdrowia psychicznego zaczyna rozumieć, że ból ma twardy, materialny wymiar. Choroby psychiczne i wypalenie zawodowe kosztują miliardy w utraconej produktywności, a OECD oblicza, że straty z nimi związane sięgają nawet 4% PKB krajów rozwiniętych. Tu jednak kryje się prowokacja: skoro cierpienie można policzyć, czy nie grozi mu los kolejnego wskaźnika w Excelu? Czy „udręczenie narodowe” zostanie sprowadzone do pozycji w budżecie? Niebezpieczeństwo jest realne, a projekt politycznej redukcji cierpienia może utonąć w księgowości. Dlatego właśnie potrzebne są aksjologiczne ramy: liczby są narzędziem, ale celem musi pozostać człowiek.

Kapitał na bólu: polityczna instrumentalizacja cierpienia

Jeśli w poprzednich częściach udręczenie jawiło się jako fakt, problem aksjologiczny i przedmiot badań społecznych, to teraz pora nazwać jego najbardziej niebezpieczną właściwość: udręczenie jest kapitałem. Może być surowcem dla twórczości, ale i paliwem dla ideologii. Może rodzić wielką literaturę, ale też tanią propagandę. Może inspirować do solidarności, lecz znacznie częściej bywa cynicznie instrumentalizowane przez tych, którzy dzierżą władzę.

Leszek Kołakowski zauważył kiedyś, że „prawie cała literatura, prawie cała poezja, prawie cała sztuka wyrosły z ludzkiego bólu". To zdanie jest głęboko niewygodne, bo zmusza nas do przyznania, że kultura, którą się karmimy i która buduje naszą tożsamość, jest w istocie owocem cierpienia. Od greckiej tragedii po prozę Dostojewskiego, od ludowych pieśni żałobnych po polską literaturę wojenną – sztuka uczy nas mówić o bólu, który w codziennym życiu pozostałby niewyrażalny. W niektórych tradycjach teologicznych twierdzi się nawet, że w niebie nie ma sztuki. Dlaczego? Bo tam, gdzie nie istnieje ból, znika też potrzeba sublimacji, czyli alchemicznego procesu przemiany cierpienia w znaczenie. To teza prowokacyjna, ale trafia w sedno: kultura jest wielkim laboratorium, w którym oswajamy udręczenie.

Tu jednak zaczyna się jej mroczna strona, bowiem polityka dawno nauczyła się używać cierpienia jako narzędzia. Populizm to pasożyt żerujący na poczuciu krzywdy; narracje o „zdradzonej wspólnocie" czy „poniżonym narodzie" mobilizują emocje znacznie skuteczniej niż jakikolwiek program gospodarczy. W Polsce każde większe ugrupowanie ma w swoim arsenale język „narodowego udręczenia", czy to w postaci mitologii powstańczej, martyrologii wojennej, czy też opowieści o „krzywdzie społecznej". Autorytaryzm z kolei buduje swoją legitymację, obiecując, że tylko silna władza położy kres cierpieniu ludu. W praktyce oznacza to, że ból staje się doskonałym usprawiedliwieniem dla ograniczania wolności: „cierpicie, bo nie ma porządku; my wam ten porządek damy". Partiokracja zaś wykorzystuje udręczenie w sposób bardziej przyziemny, zaniedbując realne problemy, jak choćby psychiatrię dziecięcą, a jednocześnie produkując symboliczne konflikty, które skutecznie kanalizują społeczną frustrację. Ujawnia się tu szczególna perwersja władzy: zamiast redukować cierpienie, utrwala je, bo wie, że zranionym i sfrustrowanym społeczeństwem łatwiej jest sterować.

Nie tylko politycy nauczyli się tej gry. Współczesna gospodarka również przekuła cierpienie w zysk. Branża farmaceutyczna zarabia miliardy na lekach przeciwbólowych i antydepresyjnych. Przemysł kosmetyczny żyje z udręczenia niedoskonałym ciałem. Media społecznościowe, jak już pisałem, monetyzują zazdrość i poczucie niedosytu. W ten sposób ból, zamiast być wyzwaniem rzuconym wspólnocie, staje się po prostu kolejnym źródłem przychodu. Można to ująć brutalnie: w kapitalizmie cierpienie nie jest porażką systemu, lecz jego niezbędnym paliwem.

Tradycje religijne także posługują się udręczeniem, lecz różnica jest fundamentalna: religia próbuje nadać cierpieniu sens, podczas gdy ideologia chce użyć go do mobilizacji. Chrześcijaństwo ukazuje mękę Chrystusa jako drogę do zbawienia i wezwanie do solidarności z cierpiącymi. Islam mówi o cierpieniu jako o próbie, która hartuje cierpliwość i wzmacnia więzi wspólnotowe

Ból na Zachodzie i Wschodzie: indywidualizm vs holizm

Antropologia kulturowa bezlitośnie otwiera oczy: udręczenie nie jest uniwersalnym doświadczeniem, lecz kulturowym konstruktem. W społeczeństwach zachodnich ból jawi się jako prywatny dramat, techniczny problem do rozwiązania, najlepiej za pomocą farmakologii. Tymczasem w Azji bywa on integralnym elementem duchowej ścieżki – buddyzm widzi w cierpieniu nauczyciela, hinduizm karmiczny skutek dawnych czynów, a konfucjanizm surową lekcję moralną. To fundamentalnie inne podejście do tego samego ludzkiego losu.

W Afryce, jak zauważa wielu badaczy z Johnem Mbiti na czele, cierpienie jest przede wszystkim doświadczeniem wspólnotowym. Choroba czy nieszczęście jednostki to nie jej osobista tragedia, lecz symptom naruszenia równowagi całej społeczności. Dlatego leczenie nie kończy się w szpitalu; ono dopełnia się w rytuałach, które mają na celu odbudowę nadszarpniętych więzi. Na Zachodzie mówimy: „twoja depresja”. W wielu kulturach afrykańskich usłyszymy: „nasza choroba”. Różnica jest zasadnicza, bo choć jednostka cierpi zawsze, to wspólnota potrafi to cierpienie rozproszyć, nadać mu zupełnie inną wagę i sens.

Ekonomiści długo omijali cierpienie, ale współczesna ekonomia behawioralna zaczyna rozumieć, że ból ma twardy, materialny wymiar. Choroby psychiczne i wypalenie zawodowe kosztują globalną gospodarkę miliardy z tytułu utraconej produktywności. OECD szacuje, że straty związane z problemami zdrowia psychicznego sięgają nawet 4% PKB krajów rozwiniętych. Tu jednak kryje się prowokacja: skoro cierpienie da się policzyć, czy nie grozi nam sprowadzenie go do kolejnego wskaźnika w arkuszu kalkulacyjnym? Czy „udręczenie narodowe” stanie się jedynie pozycją w budżecie państwa? To niebezpieczeństwo jest realne. Grozi nam tania księgowość bólu, w której redukcja cierpienia jako projekt polityczny rozmywa się w buchalterii. Dlatego potrzebne są ramy aksjologiczne: liczby są tylko narzędziem, celem pozostaje człowiek.

Ta kulturowa mozaika zarządzania udręczeniem jest fascynująca. Europa stawia na system ochrony zdrowia i terapię, traktując ból jako „prywatny problem publicznie wspierany”. Azja integruje go z duchowością. Afryka widzi w nim sprawę wspólnoty. Ameryka Północna miota się między skrajnym indywidualizmem i medykalizacją a rosnącymi ruchami na rzecz dobrostanu. Ameryka Południowa z kolei splata katolicyzm z ludowymi rytuałami, gdzie ból przeżywa się zbiorowo, w procesjach i publicznej ekspresji. Ta mapa pokazuje, że choć ból jest biologicznie naturalny, to jego narracje i odpowiedzi są dziełem kultury.

Głos współczesnych nauk społecznych brzmi jak chór diagnozujący tę samą chorobę. Psychologowie kliniczni alarmują o „epidemii samotności”. Socjologowie, jak Byung-Chul Han, opisują „społeczeństwo zmęczenia”, w którym jednostki same siebie zadręczają nadmiarem wymagań. Ekonomiści w raportach OECD piszą o „kosztach utraconego dobrostanu”. Antropolodzy zaś wskazują na postępującą medykalizację życia, gdzie każda trudność staje się kandydatką do diagnozy. To właśnie Han trafił w sedno, pisząc: „Społeczeństwo dzisiejsze nie jest już społeczeństwem dyscypliny, lecz społeczeństwem osiągnięć. (...) Nie wyzyskuje się nas przeciw naszej woli, lecz sami siebie wyzyskujemy”. To autoagresja. Nie jesteśmy już bici kijem przez system, lecz sami gonimy za marchewką, którą trzymamy na kiju przed własnym nosem.

Jeśli jesteś młod

Jawność instytucji ogranicza systemowe udręczenie

Udręczenie nie jest wyłącznie prywatnym dramatem, rozgrywającym się za zamkniętymi drzwiami. Kiedy politycy odwracają wzrok od zapaści psychiatrii dziecięcej, gdy z nonszalancją bagatelizują skalę przemocy domowej, gdy odmawiają finansowania systemu pomocy psychologicznej, państwo staje się cichym wspólnikiem w zadawaniu bólu. „Lichość ich zasobów wiedzy”, o której pisałaś, to nie jest zgrabna metafora, lecz codzienna, brutalna rzeczywistość. Gdy sejmowe komisje potrafią godzinami debatować, czy edukacja seksualna to „propaganda”, podczas gdy na oddziałach psychiatrycznych brakuje łóżek dla nastolatków po próbach samobójczych – mamy do czynienia z instytucjonalną infrastrukturą udręczenia.

Fundacja Dobre Państwo słusznie przypomina, że przejrzystość i odpowiedzialność władzy to fundamentalny warunek redukowania cierpienia społecznego. Bez jawnych danych, bez mierzalnych wskaźników dobrostanu, udręczenie na zawsze pozostanie „niewidzialnym kosztem” w budżecie państwa. To tania księgowość bólu, w której cierpienie obywateli jest spychane na barki rodzin i jednostek. W ten sposób państwo unika odpowiedzialności, a obywatele płacą rachunek zdrowiem i życiem.

I tu dochodzimy do sedna: udręczenie nie musi być jedynie otchłanią. Może stać się nieoczekiwanym źródłem więzi i solidarności. Leszek Kołakowski pisał, że wielka sztuka wyrasta z doświadczenia bólu. Dziś możemy dodać, że z tego samego korzenia wyrastają ruchy społeczne, sąsiedzka pomoc czy inicjatywy obywatelskie. Wszystkie one biorą się z głębokiego przekonania, że cierpienie przeżywane w samotności jest nie do uniesienia.

Ostrzeżenie jest jednak jasne: jeśli wspólnoty oparte na empatii nie powstaną, ból nieuchronnie przeradza się w nienawiść. Historia pokazuje to z bezlitosną precyzją. Zbiorowa frustracja rodzi wrogość, a udręczenie jednostek staje się paliwem dla populizmu. Nieprzypadkowo ruchy autorytarne rozkwitają na glebie

społecznego rozgoryczenia. Władza, która nie potrafi ulżyć w cierpieniu, często wybiera rozwiązanie prostsze: wskazuje winnego, którego można wspólnie znienawidzić.

Dlatego zwracam się do młodych: zajmijcie się udręczeniem nie dlatego, że to temat dla filozofów, ale dlatego, że to wasze codzienne środowisko. To wy wchodzicie na rynek pracy, który testuje waszą wytrzymałość do granic. To wy korzystacie z mediów społecznościowych, które dręczą waszą psychikę. To wasze pokolenie toczy batalię o zdrowie psychiczne i elementarne prawo do bycia wysłuchanym. Nie uciekajcie od tego tematu, bo jeśli nie wy, to kto?

W islamie istnieje powiedzenie: „Głoś radosną wieść cierpliwym!". W demokracji jednak radosną wieść głosi nie Bóg, lecz obywatele – wtedy, gdy mają odwagę upominać się o instytucje, które służą życiu, a nie je niszczą.

Humor i ironia: mechanizmy obronne w obliczu udręczenia

Kołakowski przestrzega nas przed tanią księgowością bólu i teologiczną gawędą, która ma nas jedynie uspokoić. Nie robi tego, by nas złamać, lecz by nas wzmocnić. Kiedy pisze, że dobro świadczy o Bogu silniej niż zło o Jego nieobecności, nie unieważnia problemu – odbiera jedynie amunicję jałowemu cynizmowi. Zdanie: „Gdyby Bóg był zły, nie byłoby dobra wcale, lecz tylko wieczny ogień w infernalnym mroku" brzmi jak krzepiący paradoks, ale jest w istocie etyczną wskazówką, byśmy nie przeoczali tego, co w świecie realnie działa jako miłość, przyjaźń czy przebaczenie. To jego świadectwo, że sumaryczny rachunek nie jest wszystkim, ponieważ jakość dobra ma inną wagę ontologiczną niż ilość bólu. I ta właśnie różnica wagi unieważnia russellowski bunt prowadzący donikąd.

Jeżeli młodzi pytają mnie dziś, po co w ogóle się tym zajmować, skoro od bólu i tak nie uciekniemy, odpowiadam bez wahania. Bo jesteście pierwszym pokoleniem, które dostało w jeden plecak smartfona, pandemię, kryzys klimatyczny i najgorsze od lat wskaźniki dobrostanu psychicznego w Europie. WHO bije na alarm: w 2022 roku polska policja odnotowała 2031 prób samobójczych wśród nieletnich, co stanowi wzrost o 148 procent w stosunku do roku 2020. Takie liczby nie są publicystyczną dekoracją; one są dzwonem. A jeśli mamy wyjść z tego dzwonu żywi i mądrzejsi, musimy uczyć się języka udręczenia równie pilnie, co języka programowania.

Nie chcę jednak mówić o bólu wyłącznie jako o „prywatnym problemie", gdyż byłoby to powielanie liberalnej bajki o samotnych, dryfujących jednostkach. Udręczenie jest zjawiskiem społecznym, ekonomicznym i politycznym. W raportach OECD i Eurostatu nieustannie czytamy o rosnącym ryzyku zaburzeń psychicznych wśród pracujących, o stresie zawodowym, który pożera sens, a czasem i życie. Kiedy

blisko czterech na dziesięciu europejskich pracowników znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka, a „stres w pracy” staje się jednym z głównych powodów wypadków i absencji, to nie jest to prywatna sprawa. To jest infrastruktura udręczenia. Owszem, w ostatnich miesiącach pojawiły się lepsze wieści – spadek liczby zgonów samobójczych w Polsce – ale nie wolno nam czynić z tego uspokajającej kołysanki. Kto kołysze społeczeństwo przy dźwięku dzwonu, ten zwykle budzi się za późno.

Zderzmy tę świecką mapę z mapami duchowymi, bo młodzi mają do nich nie mniejsze prawo niż do terapii czy budżetu partycypacyjnego. Judaizm odpowiada na przemoc losu najpiękniej, gdy mówi o bezcennej wartości pojedynczego życia. Formuła z Talmudu: „Kto ratuje jedno życie, jakby ratował cały świat”, dziś widniejąca na medalu Sprawiedliwych, nie jest humanistycznym ornamentem. To polityczny wyłom w logice ofiar z ludzi. W świecie zimnych kalkulacji „opłacalność” ratowania jednostki bywa niska; w świecie Tory ratowanie jednego człowieka jest miarą naszego człowieczeństwa. Ilekroć polityka o tym zapomina, staje się techniką selekcji. Ilekroć społeczeństwo o tym pamięta, buduje instytucje wzmacniające słabych, które amortyzują udręczenie.

Islam nie ukrywa, że człowiek będzie „wystawiany na próbę strachem, głodem, utratą dóbr i życia”. Nie jest to jednak fatalizm, lecz etyka cierpliwości, czyli sabr, i wdzięczności,

Społeczeństwo osiągnięć: autoagresja i plaga wypalenia

Przenieśmy się na rynek pracy, gdzie europejskie statystyki alarmują: cztery na dziesięć zatrudnionych osób odczuwa objawy zaburzeń psychicznych bezpośrednio związanych z wykonywanym zawodem. W Polsce temat ten dopiero przestaje być tabu. Niegdyś wstydliwy szept o tym, że praca niszczy psychicznie, dziś stał się publiczną skargą, słyszaną w tramwajach i rezonującą w mediach społecznościowych. Presja produktywności, dyktat całodobowej dostępności, umowy śmieciowe, mobbing i gloryfikowana „kultura nadgodzin” — to nie są abstrakcje, lecz precyzyjne mechanizmy współczesnej udręki. Warto przypomnieć ewolucję: w tradycji chrześcijańskiej praca była karą za grzech pierworodny, w protestantyzmie awansowała do rangi powołania, by w neoliberalnym kapitalizmie stać się towarem i ostatecznym testem wartości człowieka. „Jesteś tyle wart, ile faktur wystawisz” — oto credo nowej, świeckiej teodycei, która cierpienie tłumaczy językiem celów i wskaźników KPI. I tu właśnie potrzeba ironii, którą podsunął Leszek Kołakowski: sztuka rodzi się z bólu. Współcześnie można dodać: w arkuszu programu Excel nie rodzi się nic poza kolejnymi kolumnami.

Ta presja nie kończy się jednak na biurku, lecz przenika w głąb ciała, które w kulturze Zachodu stało się jednocześnie obiektem kultu i więzieniem. Fitness, restrykcyjne diety, biohacking — czyli próby

optymalizacji organizmu za pomocą technologii — czy operacje estetyczne nie są neutralnymi wyborami. To nowoczesne rytuały, za pomocą których próbujemy oswoić lęk przed przemijaniem i słabością. Każdy rytuał ma jednak swoją cenę, a obsesja doskonałości staje się nowym frontem udręki. Zwróćmy uwagę na kulturowy kontrast: w Japonii tradycja wabi-sabi, sztuka dostrzegania piękna w niedoskonałości, uczy akceptacji. Tymczasem zachodnia reklama uczy nas paniki na widok pierwszej zmarszczki. Jedno społeczeństwo czyni ze starości okazję do refleksji, inne — rynek dla chirurgów plastycznych.

A co z udręką, która nie ma ciała, lecz rezyduje w cyfrowej chmurze? Socjologowie nazywają to zjawisko „przemocą algorytmiczną". Media społecznościowe, zaprojektowane jako niekończący się audyt życia, podsycają porównania i generują poczucie niedostatku. Młody człowiek udręcza się już nie tylko tym, co realnie przeżywa, ale przede wszystkim tym, jak zostanie to ocenione w sieci. Porównania są szybkie jak przewijany ekran platformy TikTok i bolesne jak ostrze. Trzeba przy tym jasno powiedzieć: globalne platformy doskonale zdają sobie z tego sprawę. To nie błąd w systemie. To jest system. Tu warto przywołać buddyjską maksymę: „Cierpienie rodzi się z pragnienia". W cyfrowej ekonomii pragnienie jest produktem, a cierpienie — walutą. Gdy platforma Instagram monetyzuje naszą zazdrość, a TikTok lęk przed wykluczeniem, udręczenie staje się najczystszym kapitałem.

Godność i obecność: etyczne fundamenty człowieczeństwa

Kiedy Leszek Kołakowski pisał, że „życie chce trwać i nie pyta, dlaczego", dotykał samego rdzenia ludzkiej kondycji. Nie jesteśmy bowiem istotami, które funkcjonują na podstawie prostych bilansów przyjemności, lecz stworzeniami czepiającymi się istnienia nawet wtedy, gdy boli. W tym sensie udręczenie nie jest błędem w systemie, lecz ostatecznym testem — probierzem naszego człowieczeństwa. To nie ono „psuje życie", lecz brutalnie odsłania prawdę o nas: czy w obliczu cierpienia staniemy się egoistami, czy okażemy solidarność; czy zamienimy się w cyników, czy ocalimy w sobie zdolność do współodczuwania.

Święty Augustyn próbował racjonalizować cierpienie niewinnych dzieci, sięgając po teologicznie karkołomną konstrukcję grzechu pierworodnego. My, współcześni, nie musimy przyjmować tej koncepcji, ale możemy ocalić jej fundamentalną intuicję: ból tych, którzy na niego nie zasłużyli, jest dla nas nieusuwalnym wyzwaniem moralnym. To właśnie cierpienie bez winy obnaża, jak rozpaczliwie musimy poszerzyć naszą definicję człowieczeństwa o zdolność do niesienia ciężaru za innych.

Istnieją trzy filary człowieczeństwa w konfrontacji z udręczeniem. Pierwszym jest godność. To nie jest patetyczne słowo z preambuły Konstytucji, ale elementarny zakaz redukowania człowieka do pozycji w arkuszu kalkulacyjnym. Cierpiący człowiek nie jest „balastem", „problemem" ani „kosztem leczenia".

Tymczasem w polskiej polityce zdrowotnej i społecznej zbyt często dominuje tania księgowość bólu, w której cierpienie traktuje się jako wydatek do zoptymalizowania. Godność oznacza coś przeciwnego: ból jednostki nakłada na całą wspólnotę bezwarunkowy obowiązek, niezależnie od bilansu zysków i strat.

Drugim filarem jest solidarność. Nie polega ona na ckliwym współczuciu, które mija po chwili, lecz na żelaznej konsekwencji w budowaniu instytucjonalnego wsparcia: realnego dostępu do terapii, opieki i ochrony prawnej. Solidarność to przekonanie, że nie wolno zostawiać cierpiących samych sobie. Kołakowski zauważył, że tradycyjne teodycee, czyli próby usprawiedliwienia Boga w obliczu zła, kończą się wezwaniem: „ufajcie Bogu". My musimy do tego dodać: „ufajcie wspólnocie, bo to ona jest ziemskim ramieniem, które może przynieść ulgę w bólu".

Trzecim filarem jest prawdomówność. Najgłębsza udręka zaczyna się tam, gdzie ból staje się tematem tabu, zamiatanym pod dywan i wyciszanym w statystykach. Prawdomówność to odwaga, by mówić otwarcie o samobójstwach, depresji, przemocy i nieuchronności przemijania. Bez tej brutalnej prawdy wspólnota tonie w iluzjach samozadowolenia, a jej członkowie umierają w samotności.

Wielkie tradycje duchowe, choć odmienne, dochodzą do podobnych wniosków. W islamie cierpliwość (sabr) i solidarność wspólnoty (umma) wobec cierpiących to etyczne fundamenty. Judaizm uczy, że ratowanie jednego życia ma wagę ocalenia całego świata. Chrześcijaństwo przypomina, że w obliczu cierpienia niewinnych jedyną adekwatną odpowiedzią jest miłość i obecność. Buddyzm wskazuje, że choć nie zlikwidujemy wszelkiego bólu, możemy przestać dokładać nowego naszymi pragnieniami i niewiedzą. Konfucjanizm zaś uczy, że dojrzałość polega na pracy nad sobą, a nie na narzekaniu, że świat nas nie doc

> Sztuka leczy rany, ale co uleczy rany zadane przez samą sztukę życia? Czy w świecie, w którym ból stał się walutą, potrafimy odnaleźć wartość bezcenną? Może odpowiedź kryje się nie w ucieczce od cierpienia, lecz w odważnym spojrzeniu mu w oczy, pytając: dokąd nas zaprowadzisz?

Inspiracje

[1] **"Mini wykłady o maxi sprawach"** Leszek Kołakowski

Leszek Kołakowski (1927-2009) był polskim filozofem i historykiem idei, znanym z krytycznej analizy myśli marksistowskiej, zwłaszcza w dziele „Główne nurty marksizmu". Wygnany z Polski w 1968 roku, został stypendystą All Souls College w Oksfordzie. Wykładał również na Uniwersytecie Chicagowskim.

Leszek Kołakowski *(1927-2009) was a Polish philosopher and historian of ideas, renowned for his critical analysis of Marxist thought, particularly in his 'Main Currents of Marxism'. Exiled from Poland in 1968, he became a Fellow at All Souls College, Oxford. He also taught at the University of Chicago.*

All Souls College, Oxford (formerly University of Warsaw, University of Chicago)

Literatura uzupełniająca

Książki

Autorzy przywoływani w artykule:

[1] "Main Currents of Marxism: Its Rise, Growth, and Dissolution"

Leszek Kołakowski

1978 | Oxford University Press

[2] "Religion: If There Is No God...: On God, the Devil, Sin, and Other Worries of the So-Called Philosophy of Religion"

Leszek Kołakowski

1982 | Oxford University Press

[3] "Modernity on Endless Trial"

Leszek Kołakowski

1990 | University of Chicago Press

[4] "The Presence of Myth"

Leszek Kołakowski

1989 | University of Chicago Press

Literatura pokrewna (Google Scholar):

[5] "The Conquest of Happiness"

Bertrand Russell

1930 | George Allen & Unwin

[6] "The Mind and the Way: Buddhist Reflections on Life"

Ajahn Sumedho

1995 | Wisdom Publications

Google Scholar

[7] **"The Way It Is"**

Ajahn Sumedho

1991

Google Scholar

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

Viktor Frankl

1946 | Verlag für Jugend und Volk

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] **"The Left as the memory of the poor"**

Zygmunt Bauman

2001 | Constellations

Google Scholar

[2] **"Human Suffering and the Quest for Cosmopolitan Solidarity: A Buddhist Perspective"**

Eilís Ward

2013 | Journal of International Political Theory

Google Scholar

[3] **"The Transhumanist Point of View to the Evolutionary Indifference to Pain and Suffering"**

Pawel Orzel

2024

Google Scholar

[4] **"Teodycea w kontekście współczesnych osiągnięć nauk biologicznych"**

Tomasz Ilnicki

2018 | Teologia i Człowiek

Google Scholar

[5] **"A CRITIQUE OF THE BUDDHIST NOTION OF DUKKHA: TOWARDS A PHILOSOPHICAL UNDERSTANDING OF THE HUMAN CONDITION OF SUFFERING AND PAIN"**

Anselm K. JIMOH

[6] **"From the Death to Rebirth of Religion: Evolution of Leszek Kołakowski's Thought in the Context of the Question: “Who Is Man?”"**

Marek Sikora

2021 | Roczniki filozoficzne

[7] **"On Denoting"**

Bertrand Russell

1905 | Mind

[8] **"Principia Mathematica"**

Bertrand Russell, Alfred North Whitehead

1910

[9] **"Suffering, authenticity, and meaning in life: Toward an integrated conceptualization of well-being"**

Carlos Montemayor

2022 | Frontiers in Psychology

Google Scholar

[10] **"Suffering and the Sovereignty of God: Reassessing the Reformed Doctrine of Theodicy in Light of Trauma Studies"**

Daniel Strange

2018 | Journal of the Evangelical Theological Society

Google Scholar

[11] **"The Psychopathology of Everyday Life"**

Sigmund Freud

1901

[12] **"Three Essays on the Theory of Sexuality"**

Sigmund Freud

1905

[13] **"Collected Papers on Analytical Psychology"**

C. G. Jung

1917

[14] **"Psychological Types"**

Carl Gustav Jung

1921

[15] **"The Quranic instrumentalization of suffering"**

Dura Ioan

2016 | European Journal of Science and Theology

[16] **"Saved from pain or saved through pain? Modernity, instrumentalization and the religious use of pain as a body technique"**

Chris Shilling, Philip A. Mellor

2010 | European Journal of Social Theory

[17] **"Solidarity as a Social Kind"**

Andrea Sangiovanni

2025 | Political Philosophy

Google Scholar

[18] **"Legislators and interpreters: On modernity, post-modernity and intellectuals"**

Zygmunt Bauman

1987 | Cornell University Press

Google Scholar

Artykuły pokrewne (Google Scholar):

[19] **"What Is Left of Socialism?"**

Leszek Kołakowski

[20] **"Can the Devil Be Saved?"**

Leszek Kołakowski

[21] **"The Death of Utopia Reconsidered"**

Leszek Kołakowski

APA ONE Publishing System

Fundacja Dobre Państwo © 2026

Article ID: 488acf79-a73d-41f2-a10a-d0cc33ec461f