

NUMER 2 (2025): ŻYCIE POMIMO – KONSTELACJE WYBORU POSTAWY



ANALIZA EGZYSTENCJALNA
fenomenologia życia

PÓŁROCZNIK AKCEPTACJA4FM.LAB



EGZEMPLARZ OBOWIĄZKOWY, 19.12.2025

S t o p k a r e d a k c y j n a

Tytuł czasopisma: Analiza Egzystencjalna i Fenomenologia Życia
Tytuł numeru 2 (2025): Życie pomimo – konstelacje wyboru postawy
ISSN: 3071-978X (online)
Wydawca: Akceptacja4FM.LAB
Organ prowadzący: Sapienza Sp. z o.o.
Strona internetowa: <https://analizaegzystencjalna.online>
<https://akceptacja4.fm/index.php/czasopismo/>
E-mail redakcji: akceptacja4fm@gmail.com

Redaktor naczelna: Dorota Draczyńska

 0000-0003-0249-1002

Przewodnicząca rady: dr n. med. Agnieszka Nowakowska

Rada programowa: Anna Tańska, Stanisław Sądowski

Czasopismo wydawane w modelu open access (otwartego dostępu)

Licencja: Creative Commons CC-BY-NC-ND 4.0

Platforma publikacyjna: Open Journal Systems (OJS)

Skład i opracowanie: Dorota Draczyńska

Zdjęcie na okładce: Dorota Draczyńska, Trzy Gracje, autor: J. Buczkowski, Bydgoszcz, 22.11.2024

Zdjęcie na ostatniej stronie: Agnieszka Nowakowska, Spiaggia di Boccadasse, 23.10.2025

Spis treści

ARTYKUŁY

DOROTA DRACZYŃSKA

Jeszcze dwie niedziele... Matulu. Opowieść o wartościach autotelicznych, czyli JA i MATKA na randce z Heideggerem 4

JACEK BEDNARZAK

Dobre życie z chorobą psychiczną 20

ANNA FOTYMA

Historia stolarza: w drodze do siebie 26

SYLWIA STANKIEWICZ

Zaburzenia dysmorficzne ciała (Body Dysmorphic Disorder) w perspektywie egzystencjalnej 32

PIOTR KASZTELOWICZ

Życie jako obraz nas samych 37

LESZEK LASKOWSKI

Chory, zaburzony, zdrowy czy może normalny? 44

FELIETONY

AGNIESZKA NOWAKOWSKA

O wolności mimo wszystko. Pożegnanie Ozzy'ego Osbourne'a 50

AGNIESZKA NOWAKOWSKA

On freedom despite everything. Farewell to Ozzy Osbourne 56

Jeszcze dwie niedziele... Matulu. Opowieść o wartościach autotelicznych, czyli JA i MATKA na randce z Heideggerem.

Dorota Draczyńska¹

¹Akceptacja4FM.Lab, Warszawa, Polska

ORCID: 0000-0003-0249-1002

Czasu niewiele
jeszcze dwie niedziele
Mogę miły(a) z Tobą być

Z tamtej strony jeziora
Stoi lipka zielona

A na tej lipce na tej zielonieńkiej
Trzej ptaszki śpiewają

(Polska pieśń ludowa, n.d.)

Streszczenie

Auto-etnograficzna opowieść o ostatnim wspólnym roku Matki i Córki – zapisana w rytmie bliskości i przemijania. Osobisty hołd dla Matki, która żyła prosto, bez wielkich słów. Dla Córki – która zdążyła to zobaczyć. I dla życia – za jego zwyczajną, niepodważalną mądrość. Narracja spleta refleksje fenomenologiczne i motywy egzystencjalne z fragmentami życia, w których obecność, śmiech, zapach kawy czy spacer po rynku stają się pełnoprawnymi wydarzeniami filozoficznymi. W dialogu z Heideggerem, ale jeszcze bardziej – z Matką. To opowieść o miłości, która nie potrzebuje teorii, by być prawdziwa.

Słowa kluczowe: Matka, miłość, relacja. radość życia, fenomenologia, wartości autoteliczne

Początek

“Dorotka, a te wartości... to co to znaczy” – zapytałaby Matka. I pewnie by zaśpiewała. I tak zaczęłaby się ta opowieść...

(...)

W moim ogródecku rośnie jagoda
Powiedz mi Maniusiu czyś była młoda
Ja zem była młoda jak w polu jagoda
Jak w polu jagoda kochanecku mój
Ona była młoda jak w polu jagoda
Jak w polu jagoda kochanecku jej

(...)

(Polska pieśń ludowa, n.d.)

Rozmaryn, ogródek, na jagody z kubkiem albo na grzyby, a nade wszystko śpiewanie. Śpiewanie, tańczenie i bycie razem – to wszystko, matulu, są wartości autoteliczne, odpowiedziałabym. Takie, Mamo, które nie potrzebują powodu. Po prostu są.

Wprowadzenie

- Zuza... bardzo bym nie chciała, aby moja Matka umarła w tym roku.

Egzystencja: przy kominku (Styczeń)

Siedzę z książką. Heidegger pisze:

„Ponieważ jestestwo jako byt w możliwości egzystencji ma ontologiczne pierwszeństwo przed wszelkim innym bytem, zatem hermeneutyka jako wykładnia bycia jestestwa uzyskuje specyficzny, trzeci, w porządku filozoficznym naczelný sens analityki egzystencjalności egzystencji. Istota jestestwa tkwi w jego egzystencji” (Heidegger, 2005).

Skupiam się na słowach, próbuję uchwycić sens. I wtedy Matka mówi:

- Napaliłam dla Ciebie w kominku.

To istota egzystencji. Bycia bytu (Heidegger, 2005). Jesteśmy. Siedzimy razem – ona w swoim fotelu, ja na kanapie. Patrzą na ogień. Jest ciepło, bezpiecznie. Czas płynie. Nie analizujemy egzystencji. Jesteśmy razem. Żyjemy. Nie musimy się rozumieć. Rozpoznajemy się. Widzimy. Rozmawiamy i milczymy.

Heidegger powiedziałby, że to „*analitka egzystencjalności egzystencji*”.

Matka mówi:

- *Dobrze, że jesteś.*

I tak siedzimy dalej. Zatrzymane w chwili, która ma sens sama w sobie.

Wartość autoteliczna nr 1: **Obecność.**

Odślanianie fenomenu: pizza i kawa (Luty)

Trochę pada. Biegamy po mieście. W sumie jest dość wcześnie, ale tak pięknie pachnie... Patrzymy na siebie, włoska knajpka w Bydgoszczy. Wchodzimy.

“Fenomen” (ukazywanie-się-czegoś-w-sobie-samym) oznacza pewien wyróżniony sposób napotykania czegoś (Heidegger, 2005).

Zapach anonsuje pizzę.

“Przejaw” natomiast oznacza pewien kontekst odniesień w samym bycie: to mianowicie co odsyła do czegoś (anonsuje coś), może pełnić swą ewentualną funkcję tylko wtedy, gdy ukazuje się w sobie samym, jest “fenomenem” (Heidegger, 2005) - nie przestaję.

Zamawiamy. Dwie. Chcemy doświadczać.

W sobie samych pizze są... uhmm... mniam, mniam... Nie dojadamy to oczywiście, ale zabieramy ze sobą. Zetknięcie z fenomenem składników, tworzących fenomenalne pizze zjadane w fenomenalnym towarzystwie. Czy może być coś bardziej ukazującego-się-w-sobie-samym.

Potem kawa. Pyszna. Ten zapach. I ten smak. Nie jest kwaśna ani gorzka. Dobrze wypalone ziarna. Zrobiona należycie. Siedzimy. Delektujemy się. Wcale nie chce się wychodzić. Bromberg Kaffee. Jest fe-no-me-na-lnie.

Wartość autoteliczna nr 2: **Zachwył**

Światowość świata: wernisaż i filharmonia (Marzec)

W marcu proponuję światowe życie.

Światowość świata to jedno z kluczowych pojęć w ontologii Heideggera. Oznacza nie tyle „świat jako zbiór rzeczy” ale raczej strukturę, dzięki której można mówić o czymś jako o „świecie” w odniesieniu do jego sensorycznych,

znaczących, kontekstów. To nie świat jako suma rzeczy, lecz system odniesień, w jakim rzeczy są napotymane jako znaczące.

Wernisaż. *POWROTY. Stary Fordon 1973-2023 SUPPLEMENTUM*. Powrót do dawnego świata. Naszego. Kiedyś. *To niecodzienna i osobliwa – bo dotycząca osób, fordoniaków – tych zwykłych i niezwykłych, którzy zamieszkiwali miasteczko tworząc jego barwną społeczność – instalacja artystyczna autorstwa Ewy Raczyńskiej-Mąkowskiej –* czytam w programie. Kościół, a dzisiaj nawet dwa, bo ten co wtedy był magazynem znowu jest kościołem. Ponad stuletnia szkoła i więzienie... oraz most. Miejsce niezwykłe, które ma swoich miłośników. Matka się tam odnajduje ze względu na zdjęcia miejsc, które przecież świetnie zna – rynek, tu była drogeria, synagoga... – ale szuka wsparcia jak w kontekście tego znanego umiejscowionego w nieznanym świecie się odnajdywać. Łapiemy ciastka. Matka zachwyca się ich kształtem. Zjadamy. Śmiejemy się odrobinę z niezręczności nas samych w tej oto sytuacji. Zatrzymujemy się nad Brdą. Światła odbijają się w wodzie. Matka wspomina. Idziemy dalej.

Wchodzimy do filharmonii. *Naród sobie*. Wryte w kamieniu stoi. *Naród sobie*, czyli Matka też. Trochę onieśmiela ją miejsce, ale wystroiliśmy się. Matka ma najbardziej kolorową chustę zamotaną na głowie. Piękna jest. Robię jej zdjęcie na schodach. Po koncercie zadumane wychodzimy. Rozmawiamy.

- *Ojciec by powiedział: Co za brzdąkanie* - odpowiada Matka.

Uśmiecham się. Wiem, że ma rację. Bo to wieczór, w którym świat objawił się "tu oto" jako inny świat. Nie-poręczny.

To, co poręczne, spotykane jest wewnątrz świata. Bycie tego bytu, poręczność, pozostaje zatem w jakimś ontologicznym stosunku do świata i światowości. We wszystkim co poręczne, świat jest już zawsze "tu oto". Świat jest już z góry, chociaż nietematycznie, odkryty we wszystkim co w nim napotymane. Może on jednak zarazem rozświetlić w pewnych sposobach obchodzenia się w otoczeniu. Świat jest tym, na podstawie czego coś poręcznego jest poręczne. (Heidegger, 2005).

Światowość świata to świat, który trudno umiejscowić jej w świecie znaczeń i odniesień. Nie-jej świat. Nie-poręczny.

- *Chodźmy na kawę* - mówi.

Wartość autoteliczna nr 3: **Autentyczność**.

Uczasowienie: wszyscy wszędzie razem (Wielka-noc)

Heidegger (2005) mówi, że czasowość to sposób bycia człowieka jako istoty projektującej się w przyszłość, żyjącej z byłości i przeżywającej terażniejszość.

Podróżuję w czasie. Przeszłość-teraźniejszość-przyszłość. Mózg ma już 30-lat (to jakby z byłości projektującej się w przyszłość i przeżywającej terażniejszość). Świętuje. Idę ze starszym synem. Ile to lat minęło, odkąd byłam tam, jak gdyby, a w zasadzie zupełnie niemal w jego wieku (myśli biegną do byłości). Kiedy to ja, Matki, pytałam o zgodę. Jak ona kiedyś pytała swoją, a dzisiaj moi synowie pytają mnie. Rozmyślam o Matce, która została w domu z młodszym synem. Myśli błędzą swobodnie, zahaczają o żurek. Oczywiście. Musi być. *Bydgoszcz jest jak duże mieszkanie* (Mózg, 2024). Pomieści wszystko.

Następny dzień to wspólna wyprawa na Wyspę Młyńską. Parkuję. Mijamy Trzy Gracie, które stoją nad Brdą i o czymś rozprawiają (one najlepiej potrafią z byłości w terażniejszość do przyszłości). Potem spacerem docieramy do Potopu, rzeźby i fontanny jednocześnie. Matka opowiada historie z młodości. O tym, jak to było tam i wtedy (o byłości). Stoimy tu razem (przeżywamy terażniejszość). Pstryk zdjęcie (projektujemy chwilę w przyszłość). Potem jedziemy nad Wisłę, świętujemy nadejście wiosny. Zrzucamy Martenice. Z Matką i wszystkimi, jak kiedyś na innym zdjęciu (z byłości w terażniejszość, a także w przyszłości, wszak wisi na ścianie w ramce). Nad Wisłą. Pstryk zdjęcie. Stary Fordon. Znowu powroty. Tym razem bardziej poręczne. I szukanie prezentów od zająca. I lody. Matka bierze owocowe.

Uczasowiać to nie mierzyć czas, ale być czasem. Stać się czasem. Egzystować czasowo (Heidegger, 2005) – ja uparcie swoje.

Dla Heideggera, *uczasowianie* to proces, w którym czasowość konstituuje egzystencję człowieka. Człowiek nie istnieje w czasie jako w zewnętrznym medium, lecz czasowość jest sposobem jego bycia. Przyszłość, byłość i współczesność nie są oddzielnymi punktami na osi czasu, lecz współtworzą dynamiczną strukturę egzystencji, w której człowiek projektuje siebie (przyszłość), jest rzucony w świat (byłość) i aktualnie egzystuje (współczesność). Dla mnie, to zdjęcie, które wtedy było w terażniejszości, jednakowoż w momencie pisania jest już z *byłości*, do której to nieustannie bywszy-w-teraźniejszości się ustosunkowywać należy. Wielka-noc.

Wartość autoteliczna nr 4: **Nadzieja**.

Bycie-w-świecie: To jest bajka (Kwiecień)

Jestestwo to byt, którym zawsze jestem ja sam(a). Bycie jest zawsze moje. Istota jestestwa tkwi w jego egzystencji. Jestestwo jako byt w możliwości egzystencji ma ontologiczne pierwszeństwo przed wszelkim innym bytem, a hermeneutyka jako wykładnia bycia jestestwa uzyskuje specyficzny, trzeci, w porządku filozoficznym naczelną sens analityki egzystencjalności egzystencji (Heidegger, 2005).

- *Zatem bycie-w-świecie to struktura egzystencjalna – myślę sobie – to nie jest stan – to sposób istnienia.*

Heidegger mówi: człowiek zawsze już żyje „zaangażowany” – z kimś, po coś, dla kogoś. Nie istniejesz „czysto”. Zawsze jesteś z kimś, przy czymś, dla czegoś. Ponieważ jestestwo jako byt w możliwości egzystencji ma ontologiczne pierwszeństwo...

- *Zaraz, co? – pytam.*

- *Patrz, zakwitły czereśnie – powtarza spokojnie Matka.*

Patrzę. To mnie przywraca do bycia-w-świecie. Kocham tę ontologię czereśni. Jest naprawdę pięknie. Zielono-biało. Matka zrywa gałęzie z kwiatami i wkłada do wazonu. Potem jedziemy “do Bydgoszczy”. Spacerujemy, rozmawiamy.

- *Pamiętasz, tu była Twoja studniówka – mówi Matka.*

Zatrzymujemy się pod Arkadami. Wchodzimy do księgarni. Potem robimy śmieszne miny na tle witryny sklepowej. Pstryk zdjęcie. Matka na fejsie.

- *To jest bajka – myślę.*

Wartość autoteliczna nr 5: **Wdzięczność**.

Zrazu i zwykle: Świętowanie – dwie kosy (Maj)

Przyjeżdżam – jak zwykle. Kiedy dzwonię na lokalne taxi pani mnie rozpoznaje i mówi “acha to pani, czyli jak zwykle...” “kierowca będzie czekał”. Jest już jakieś zwykle – myślę, “tak, dziękuję” – odpowiadam. U Matki jest pięknie. Wszystko kwitnie, jest kolorowo. Siedzimy na tarasie. Trochę rozmawiamy, a trochę nie. Mięta z ogródka pachnie w kubku. Patrzymy na świat. Jak zwykle. Zrazu jednak spoglądam na nią, na jej twarz, króciutkie włosy i zachwyca mnie. Jaka ona jest piękna – myślę. I aby zatrzymać tę chwilę robię zdjęcie.

Potem dojeżdża familia. Kupiłam tort bezowy, który młodszy syn przyozdabia truskawkami. Świece. Złote balony. Dwie siódemki rozgościły się na tarasie wystrojonym adekwatnie. Trochę tam pozostaną. Matka polubiła te dwie złote kosi. *“Jak się dwie kosi przeżyje, to się będzie długo żyło”* – mówi Matka. *“Mamo tego wszyscy chcemy”* – odpowiadam. Śpiewamy. Mama dmucha świece. Są prezenty. Świętujemy. Zaczyna padać deszcz. To właściwie wspaniała wiosenna burza.

Na początku analizy nie powinno się właśnie interpretować jestestwa przez zróżnicowanie jakiegoś określonego egzystowania, lecz odkrywać je w jego niezróżnicowanym Zrazu i Zwykłe. To niezróżnicowanie powszedniości jestestwa, nie jest niczym, lecz pozytywnym charakterem fenomenalnym tego bytu. Wychodząc od tego sposobu bycia – i powracając ku niemu – wszelkie egzystowanie jest takie jakie jest. Owo powszednie niezróżnicowanie jestestwa nazywamy przeciętnością (Heidegger, 2005).

Ponieważ właśnie tu – na tarasie, w wiosennej burzy, w deszczu, z miętą w kubku – wydarza się nasze – zrazu i zwykle – życie. Przeciętność, którą chciałabym zatrzymać. Obserwujemy chmury wiszące nad górami. Coś tam mówimy. A trochę nie. Dojadamy tort. Zrazu i zwykle. Wcale nie przeszkadza nam zachwycać się dniem. I nie potrzeba nic więcej.

Wartość autoteliczna nr 6: **Bliskość**.

Możność bycia: i tu i tam (Czerwiec)

Tym razem jadę tramwajem i autobusem. Potem kawałek idę pieszo. Wszystko kwitnie. Zachwyca. Krwawnica pospolita. Sosna zwyczajna. Nawłoc pospolita. Tatarak zwyczajny. Trzcina pospolita. I czereśnie. Też jakby zwyczajne, a jednak. Wspaniałe. Nabrzmiałe sokiem. Ciężkie. Słodkie. Smaczne. *“Jak to jest – myślę wdrapując się po drabinie, aby dosięgnąć tych co są wyżej, jeszcze z plecakiem na plecach – że takie niby wszystko zwyczajne a jednak wcale nie”*. I parafrazując fragment o wbijaniu gwoździ (Heidegger, 2005) myślę sobie dalej *“zjadanie czereśni prosto z drzewa, nie tylko ma wiedzę na temat czereśni oraz na temat drzewa, ale poprzez zjadanie – czyli funkcję czereśni – pozwala przyswoić sobie istotę czereśni najlepiej jak tylko można”*. Mniem, mniem – myślę już dalej zwyczajnie albo i nawet pospolicie.

- *Pozbieraj więcej* – woła z góry Matka.

Zrywam. Potem siedzimy na tarasie i zjadamy się czereśniami. Następnego dnia Matka idzie na piknik dla seniorów. Poprosiła mnie abym poszła z nią. Zabieramy czereśnie i jedziemy. Są pieśni i tańce przy ognisku. Wszyscy mówią

do mnie na Ty. I to jest piękne. Czuję się młoda. Matka śpiewa i tańczy. Powstają kręgi. Ludzie wirują jak wiatrak. Rozmowy. P-o-m-i-m-o. Myślę patrząc na nich z boku. Starszy pan wyciąga mikrofon. Śpiewa. Rozśpiewują się inni.

Jestestwo jest w każdym wypadku tym, co ma być – i jest tym zawsze w trybie możliwości. [...] Możliwość bycia należy do istoty jestestwa (Heidegger, 2005).

Oni są całymi sobą.

Następnego dnia jedziemy na Półwysep. 23 czerwca miało być ciepło. Dobrze, że zawsze mam tam ciepłe kurtki. Możemy spacerować chociaż pogoda jakby wrześniowa.

- *Chodźmy na rybkę* – mówi Matka.

Idziemy. Potem spacer brzegiem morza. Targane wiatrem dochodzimy do kempingu. Dobrze, że mam czapkę. Matka ma swoją chustę. Robimy sobie zdjęcie przed wejściem. To przy którym za rok zrobię sobie już sama. Rano idziemy na śniadanie do Karmy.

- *Mogę zdjąć chustę* – pyta Matka.

- *No pewnie, że tak* – odpowiadam i widzę, jak oddycha z ulgą.

Najbliższym światem powszedniego jestestwa jest otoczenie. W toku badania przechodzimy od egzystencjalnego charakteru przeciętnego bycia-w-świecie do idei otoczeniowości w ogóle (Heidegger, 2005).

To właśnie w zwyczajności zawiera się możliwość bycia. Nie jako pojęcie. Jako sposób bycia w świecie, który nie wymaga niczego poza obecnością. I możliwością zjedzenia śniadania bez chusty oraz bycia przyjętą w tym.

Wartość autoteliczna nr 7: **Uważność**.

Bycie-tu-oto: Muzeum Kanału nad Brdą (lipiec)

Położenie jest jedną ze struktur egzystencjalnych, na gruncie których utrzymuje się bycie „tu oto”. Równie pierwotnie jak owo położenie, owo bycie konstituuje rozumienie. Położenie ma zawsze swoje zrozumienie – nawet jeśli tylko takie, że je tłum. Rozumienie jest zawsze nastrojowe. (...) jako jeden z wielu sposobów poznania – odróżnione np. od „wyjaśniania” – (...), współkonstytuującego bycie „tu oto” (Heidegger, 2005).

Muzeum Kanału położone jest nad Brdą. Odbieramy wyniki badań i tam się udajemy. Kawa, kaczki, gofry, leżaki, lody. I wspomnienia Matki. Duuuużo

wspomnień, które Matka snuje, a ja słucham będąc położona na leżaku. Podobnie jak i ona na tym leżaku leży wspomnienia swe snując "tu oto". To nasza bazowa struktura egzystencjalna tam i wtedy. Rozumiem ją całą sobą. Leżymy sobie, patrzymy na Brdę i przepływające nieopodal kajaki i – zasadniczo nic nie musimy. Jest ciepło chociaż zbierają się chmury. Kaczki kwaczą. Woda pluska. Szumi fontanna.

Matka snuje swoją opowieść. O tamtym, co było. O spacerach nad Brdą. O tym jak mieszkała tam niedaleko, kiedy przyjechała tutaj. O tym, że kajaki kiedyś były inne. Że była tu też z ojcem. Że niedaleko mieszka Andrzej. A ja słucham. Jestem obok. Widzę ją wtedy i widzę teraz. Widzę co jest. To, o czym mówimy oraz to, o czym milczymy. Słowa Matki płyną, jak Brda – czasem szeroko, czasem meandrują. Rozgałęziają się, aby wrócić na swój tor. I dalej płynąć leniwie.

– I to jest właśnie odwaga – konstatuje w myślach – że się jest, że się mówi, że się milczy, że się płynie – mimo wszystko.

Wartość autoteliczna nr 8: **Odwaga.**

Fenomenologia jestestwa: skrzydła anioła (sierpień)

– Jestem na wczasach – mówi Matka i śmieje się siedząc w stroju kąpielowym i okularach "muchach" na kempingu.

Podaję kawę i jagodzianki. W drugiej połowie sierpnia słońce zachodzi nad zatoką. Jest niebiesko-różowo. Spaceruje nad morzem, zachody słońca są fenomenologicznie piękne. Krótkie białe włosy Matki korespondują z jej swetrem w kolorze écru. I śmiechem. Nieustannie zachwyca mnie jaka jest i chcąc zatrzymać czas robię zdjęcia. Na wielu zdjęciach śmieje się będąc razem ze mną albo z młodszym synem. Potem jedziemy na drugą stronę zatoki. Muzeum – Matka cieszy się dziecięcą radością z takiej wycieczki. Robię zdjęcia, kiedy Matka staje przy skrzydłach anioła – *kaszubski anioł* – myślę sobie. Spacerujemy po rynku, zaglądamy do sklepu i kupujemy sobie dwa takie same swetry. Długie, wełniane, z kapturem. Razem w nich paradujemy. Matka i córka.

Szukam u Heideggera o Radości. Pod literą R w indeksie: Racjonalizm, Realizm, Realność, Rozciągłość, Rozum, Rozumienie, Rzecz, Rzeczowość, Rzeczywistość, Rzucenie. Radości – nie ma. Tyle pisał o byciu i czasie, czy w jego czasie nie było miejsca na śmiech – zastanawiam się.

Spacerujemy już trochę głodni. Kiedy mijamy pizzerię, Matka woła śmiejąc się:

– Stawiam pizzę – i wchodzimy do pizzerii.

Na kempingu jest fotobudka. Zaglądamy do środka. Siadamy na ławeczce. Najpierw we troje, z młodszym synem. Potem we dwie. Matka w czapeczce z daszkiem. Robimy miny, śmiejemy się. Pstryk–pstryk–pstryk. Lecą zdjęcia. Dla mnie to chwila niezwykła.

- *Matka jest fenomenem. Fenomenalnym* – myślę sobie głośno.

Wartość autoteliczna nr 9: **Radość**.

Dialektyka: dobre ziarna (wrzesień)

Wracamy przez Bydgoszcz. Spędzamy razem kilka kolejnych dni. Znowu kawa w naszej ulubionej kawiarni. Matka kupuje ziarna kawy dla starszego syna “*te, które mu smakowały*”. Odbieramy kolejne wyniki. Obserwuję ją bacznie. Widzę, jak się krząta po swojej kuchni i swoim podwórku. Idzie nakarmić psa. Chciałabym ją zabrać ze sobą, ale jednocześnie myślę sobie, że bycie u siebie to coś więcej niż przywiązanie do miejsca. Daje jej także poczucie sprawczości, autonomii we własnym świecie.

Troskliwość okazuje się ukonstytuowaniem bycia jestestwa, odpowiednio do swych różnorodnych możliwości spojonych z byciem tego jestestwa ku objętemu zatroskaniem świata oraz z właściwym byciem ku samemu sobie. Wspólne bycie opiera się zrazu, a często wyłącznie na tym, co w takim byciu wspólnie objęte zatroskaniem (Heidegger, 2005, s. 157).

Żegnamy się w tych samych swetrach z Pucka. Młodszy syn robi nam zdjęcie. Matka i córka. Te same, ale nie takie same.

Wartość autoteliczna nr 10: **Troska**.

Dwu-znaczność: jesienią sady się rumienią (październik)

Kiedy przyjeżdżam jest jesienią. Za chwilę październik przejdzie w listopad. U Matki jest kolorowo i pięknie. Szykujemy się na 1 Listopada. Pierwszy taki. Pomnik jest. Rzeczy ważne dopełnione. Można chwilę posiedzieć na tarasie. Pomilczeć. Popatrzeć na sad, na ogród nad stawem.

*Jesienią, jesienią
Sady się rumienią;
Czerwone jabłuszka
Pomiędzy zielenią.*

*Czerwone jabłuszka,
Złociste gruszcзки
Świecą się jak gwiazdy*

Pomiędzy listeczki.

*Pójdę ja się, pójdę
Pokłonić jabłoni,
Może mi jabłuszko
W czapeczkę uroni!*

*Pójdę ja do gruszy,
Nastawię fartuszka,
Może w niego spadnie
Jaka śliczna gruszka!*

*Jesienią, jesienią
Sady się rumienia;
Czerwone jabłuszka
Pomiędzy zielenią.*

(M. Konopnicka, Jesienią)

Rano jedziemy na cmentarz. Matka chodzi coraz wolniej. Często przystaje. Ale pamięta o wszystkim. Kwiaty, świeczki, zapalki. Wolno suniemy głównym cmentarnym traktem do kwatery ojca. *Wszystko zrobiłam, jak rozmawialiśmy* – mówi jak zwykle Matka.

Nie wiem co robić.
Nie wiem czy mogę coś więcej.
Nie wiem, czy jechać. Nie wiem, czy ją zabrać.
Nie wiem jak. Nie wiem czy.
Patrzę na Matkę i uświadamiam sobie jak bardzo ją kocham.
Z pokorą kłaniam się światu.

Wartość autoteliczna nr 11: **Pokora.**

Zatroskanie o czas: kawa w maczku (listopad)

Zostawiam samochód na parkingu. Jak zwykle, kiedy jadę do Bydgoszczy. Idę na pociąg. Na dworcu ogarnia mnie nagły smutek i myśl, że to ostatni raz. Myślę o tym co powinnam zrobić i jak wszystko zorganizować dalej. Kiedy dojeżdżam na miejsce Matka jest bardzo słaba. Organizuję pomoc. I nie wiem co dalej. Nie wiem najbardziej w życiu. Chciałabym, aby ktoś za mnie wiedział. Aby powiedział mi co mam robić.

Piszę do Karoliny. Matka chce się spotkać. Zna przecież Karolinę przez większą część mojego życia. Są winogrona, ciasto i herbata. "Dziewczyny" rozmawiają.

Patrę na Matkę z boku. Zmobilizowała wszystkie swoje siły i prowadzi rozmowę “jak gdyby nigdy nic”. Jest w tym swego rodzaju pożegnanie. Chociaż ja nie wiem jeszcze–nie na pewno, że ona się żegna. Decyduję zabrać Matkę do siebie. To nie jest łatwe. Pakuję ją i wsiadamy do samochodu ojca.

Jadę “starą” trasą. Sama już dzisiaj nie pamiętam, dlaczego. Jedziemy powoli. Może nawet dostojnie. Zatrzymujemy się w Lipnie. Chcemy do łazienki.

- *Wiesz może byśmy się kawki napiły* – mówi Matka.

Idziemy razem. We trójkę. Jest z nami mój starszy syn. Kupuję kawę. Siadamy przy stole. Pijemy. Robię nam zdjęcie. Jeszcze nie wiem, jeszcze–nie na pewno, że to nasza ostatnia kawa. Ostatnia kawa w maczku.

Wartość autoteliczna nr 12: **Godność**.

Doczesność (grudzień)

Matka zostaje objęta domową opieką hospicyjną. Zwykle pytam co miałaby ochotę zjeść. “Ogórkową” – mówi. Gotuję ogórkową, dla niej. Jak kiedyś ona gotowała dla mnie. Ogórkową. Albo robię kanapki.

- *Mamooo, zjadłaś tylko jednego gryza* – narzekam sobie.

- *Wcale nie, bo dwa* – odpowiada rezolutnie Matka.

Zbliża się 6 grudnia “Mikołajki”. Aga podaje prezenty, “*Dla mamy Doroty*” – czytam na jednej z torebek. Dorzucam swoje. Rano Matkę cieszą prezenty. Każę się okryć mleczno-kawowym, ciepłym kocem, “co go przyniósł Mikołaj”.

- *Wtedy się poznaliśmy. W Rybnej* – mówi Matka.

Dociera do mnie. Wtedy się przecież poznali Matka i Ojciec. W Bydgoszczy. W Rybnej. To ważna data. Warta świętowania. Świętujemy. Matka. My. Sernik z pistacjami. Sernik z truskawkami i galaretką. I jej opowieść. Nasze pytania. Jej odpowiedzi. Siedzimy. Ciemno już. Kot snuje się po pokoju. Też chce znaleźć swoje miejsce. Otaczamy Matkę. Zdjęcie robi nam telefon. Pstryk. Terazniejszość projektuje się w przyszłość jako zdjęcie.

Potem.

Jeżdżę w tę i z powrotem. Organizuję najróżniejsze sprawy. Śpiewam sobie.

*Kiedy przybyłem do tej doliny,
Dzień miał się już ku zachodowi.*

*Słońce na mojej stało wysokości
Na widnokręgu tam po drugiej stronie
I można było jego blask łagodny
Nareszcie znosić bez mrużenia powiek.*

*Dolina zaś leżała w długich cieniach
Między górami sinoniebieskimi;
Cicho i spokojnie –
Tu było dawno po wojnie.*

*Głowa mi ciążyła ku dołowi,
Byłem zmęczony długą znojną drogą,
Wszystkiego miałem dosyć już i w myślach
Widziałem wreszcie tu gościnę błogą.*

*Dolina ta leżała w długich cieniach
Między górami sinoniebieskimi;
Cicho i spokojnie –
Tu było dawno po wojnie.*

*Długo myślałem: w dół nie poleciałem.
Żalu do siebie jak na razie nie mam.
Już słońce zaszło, a ja dalej stałem,
I stamtąd właśnie tu zaszedłem śpiewać!*

*Dolina śmierci leży w długich cieniach
Między górami sinoniebieskimi;
Cicho i spokojnie –
Tam jest już dawno po wojnie.*

(E. Stachura, Dolina w długich Cieniach: Stare Dobre Małżeństwo)

Przychodzi ksiądz.

– Kocham Cię. Mamo.

Milczenie nigdy nie jest brakiem relacji, ale ustanowieniem innej relacji – relacji poza słowem wybrzmiałym (Draczyńska, 2025).

Wartość autoteliczna nr 13: **Miłość**.

Posłowie

Matka urodziła się na wsi. Była pierwszym dzieckiem z pięciorga rodzeństwa, a właściwie piątym z dziewięciorga dzieci mojego dziadka. Zarazem pierwszym z jego trzeciego małżeństwa. *“Dom chłopskiego dziecka to szkoła oschłości”*, pisze Kuciel-Frydryszak w *“Chłopkach”*. Kiedy omawialiśmy *“Chłopów”* Reymonta w podstawówce, nie mogłam wyjść ze zdumienia, że książki piszą o tym, co ja znam – o mojej wakacyjnej codzienności. Kochałam tamto miejsce. Pachniało morwami, agrestem, twarogiem i bobem. Oschłością i miłością.

Moja Matka, z całą pewnością nie była profesorem, jak Heidegger. Skończyła siedem klas podstawówki, bo właśnie wybudowano wielką murowaną naprzeciwko ich ubogiej, krytej strzechą chaty.

Heidegger, aby dostać profesurę napisał *“Bycie i czas”*.

Matka powiedziała *“chcę nowe buty”*.

Była odważna. Wiedziała czego chce. Potrafiła opuścić jednoizbową chatkę krytą strzechą i sama – kiedy tylko otrzymała dowód osobisty – przenieść się do wielkiego miasta.

Za tę odwagę jestem jej wdzięczna.

Za tę odwagę podziwiałam ją całe życie.

Jej prawdy były proste.

Kiedyś ich nie rozumiałam. Potem drażniły mnie. Irytowało to, że nie rozkładała na czynniki pierwsze. Że po prostu wiedziała. Z czasem zaczęłam uznawać. Aż w naszym ostatnim wspólnym roku zrozumiałam, że te proste prawdy są ontologią dobrego życia. Pomimo. Matka nie sprzeniewierzyła się im. Nie kluczyła. Żyła prosto. Była sobą. Heidegger komplikował język, aż trudno za nim nadążyć. Pisał o egzystencji, a nie zawsze wiedział, jak żyć. Matka niczego nie pisała. Ale żyła tak, że jej cicha obecność miała większy sens niż niejeden, skomplikowanym językiem opowiedziany wykład.

Nie trzeba komplikować, aby potrafić żyć.

Nie trzeba teorii, aby rozpoznać, co ważne.

On budował teorię bycia.

Ona była.

Matka nigdy nie użyła słowa „autentyczność”, ale była autentyczna do bólu. Nigdy nie mówiła o „byciu-w-świecie”, ale była w nim cała. Bez asekuracji.

Może to właśnie ona była tą, którą Heidegger próbował zrozumieć. Tylko nie potrafił zapytać bo zapomniał prostego języka.

Epilog

(...)

Czasami mam jej towarzystwa dosyć.

Proponuję rozstanie.

Od dzisiaj na zawsze.

Wówczas uśmiecha się z politowaniem,

bo wie, że byłby to wyrok i na mnie.

(Wisława Szymborska, *Trudne życie z pamięcią*).



25.11.2024, Lipno, "Ostatnia kawka w maczku"; na podst. zdjęcia zilustrowane przez MINDTRICKY.COM

Bibliografia

1. Autor nieznany. (n.d.). Lipka. [Pieśń ludowa].
2. Autor nieznany. (n.d.). W moim ogródecku rośnie jagoda. [Pieśń ludowa].
3. Autor nieznany. (n.d.). Bydgoszcz jest jak duże mieszkanie [Mural]. Ul. Parkowa, podwórko przy klubie Mózg, Bydgoszcz, Polska.
4. Draczyńska, D.. (2025). JA Druga w-obec śmierci Pierwszego. Egzystencjalna perspektywa towarzyszenia w przemijaniu - na podstawie opowieści z malinami. *Analiza Egzystencjalna i Fenomenologia Życia*. Nr 1 (2025). <https://doi.org/10.63867/4e8njt41>
5. Heidegger, M. (2005). *Bycie i czas*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
6. Raczyńska-Mąkowska, E. (2024). POWROTY. Stary Fordon 1973-2023 SUPPLEMENTUM. Instalacja artystyczna autorstwa Ewy Raczyńskiej-Mąkowskiej <https://muzeum.bydgoszcz.pl/wystawy/powroty-fordon-1973-2023-supplementum/>
7. Konopnicka, M. Jesienią. <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/jesienia-wiersz-dla-dzieci.html>
8. Kuciel-Frydryszak, J. (2023). *Chłopki. Opowieść o naszych babkach*. Wydawnictwo Marginesy.
9. Reymont, W. (1973). *Chłopi* (T. 1-4). Państwowy Instytut Wydawniczy (PIW).
10. Stachura, E., *Dolina w długich cieniach* [Piosenka na podstawie wiersza]. *Stare Dobre Małżeństwo. Dolina w długich cieniach* [Utwór muzyczny]. https://open.spotify.com/track/7hWBkiMQdD8vdG88G4zcBE?si=66NXieXmSliY_uW9B5jqWQ

O autorce

Dorota Draczyńska – zawodowo psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny (certyfikat nr 1674) oraz egzystencjalny, certyfikowany psychoterapeuta NEST. Absolwentka Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, Dominican University w River Forest (Illinois, USA) oraz Uniwersytetu SWPS w Warszawie. Zawodowo związana z Instytutem Psychiatrii i Neurologii oraz Centrum Terapii Dialog. Naukowo zajmuje się traumą relacyjną, złożonym PTSD oraz rozwojem metod terapeutycznych wspierających proces akceptacji i życia w zgodzie ze sobą. Współautorka Treningu: Akceptacja 4FM oraz Teorii Solitonów Egzystencjalnych. Prowadzi fakultet na Uniwersytecie SWPS oraz warsztaty stażowe w CT Dialog. Przez wiele lat realizowała projekty szkoleniowe i badawczo-rozwojowe związane ze zdrowiem psychicznym. Prywatnie – kobieta, partnerka, matka. W wolnym czasie najbardziej lubi... nie robić nic. Uczenie się przez całe życie jest dla niej sposobem bycia w świecie.

Dorota Draczyńska
e-mail: akceptacja4FM@gmail.com

Otrzymano: 15.07.2025
Zaakceptowano: 25.11.2025
Opublikowano: 19.12.2025

DOBRE ŻYCIE Z CHOROBA PSYCHICZNĄ

Jacek Bednarzak

Streszczenie

Artykuł przedstawia historię zdrowienia autora – obecnie Asystenta Zdrowienia w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Zawiera opis osobistych doświadczeń życia z diagnozą schizofrenii, obejmujący ponad dwie dekady leczenia, edukacji i aktywności zawodowej. Z perspektywy egzystencjalnej ukazuje proces odnajdywania sensu i tożsamości w obliczu przewlekłej choroby psychicznej, a także znaczenie relacji, pracy, aktywności fizycznej i samorozwoju w drodze do zdrowienia. Refleksje te zostały rozwinięte w książce „*Moje dobre życie ze schizofrenią*” (Bednarzak, 2023), stanowiącej świadectwo prowadzenia dobrego i pełnego życia pomimo doświadczenia choroby.

Słowa kluczowe: schizofrenia; zdrowienie; podmiotowość; sens życia; doświadczenie choroby; asystent zdrowienia; dobre życie

Historię moich kontaktów z Instytutem Psychiatrii i Neurologii (dalej: IPiN) rozpocząłem w listopadzie 1998 roku, kiedy trafiłem tu z silnymi objawami schizofrenii. Od tego czasu byłem sześciokrotnie hospitalizowany. Łącznie czternaście miesięcy spędziłem w szpitalu. Między pobytami na oddziale, aż do 2008 roku pozostawałem pod stałą opieką poradni przyklinicznej IPiN. Bardzo dobrze wspominam relacje z lekarkami prowadzącymi – doktor Marią Gołębiewską i Zuzanną Koniecznyńską – których wsparcie odegrało ważną rolę w moim procesie zdrowienia. Obecnie pracuję w IPiN jako Asystent Zdrowienia w I Klinice Psychiatrycznej na Oddziale F1.

Od momentu postawienia diagnozy w 1998 roku do chwili obecnej przyjmuję leki przeciwpsychotyczne, które jedynie częściowo łagodzą objawy, nie stanowią jednak lekarstwa prowadzącego do całkowitego wyleczenia. Leki te niekorzystnie wpływają na pamięć i koncentrację, powodują nadmierną senność oraz ślinotok, a ich stosowanie wymaga stałej kontroli morfologii krwi. Zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, życie ze schizofrenią wymaga stałego leczenia farmakologicznego i przyjmowania leków przeciwpsychotycznych przez całe życie.

Mimo to, w każdym okresie choroby, starałem się pracować nad poszerzeniem wiedzy i umiejętności. Za namową mamy nie przerwałem studiów, choć początek choroby przypadł na pierwszy rok studiów w Instytucie Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego. Odmówiłem przyjęcia renty, którą proponowano mi już na początku choroby, w 1998 roku. Nie zdawałem sobie wówczas sprawy, że życie z chorobą okaże się tak złożone i wymagające.

Podczas pierwszego pobytu w szpitalu zostałem skreślony z listy studentów. Dzięki zdecydowanej reakcji mamy mogłem jednak wrócić na uczelnię zaraz po wyjściu ze szpitala, mimo że czułem się źle i miałem trudności z koncentracją. Materiały do prac pisemnych zbierałem w bibliotece lub czytelnich, zwykle w towarzystwie mamy lub kolegów, ponieważ towarzyszył mi silny lęk i – okresowo – omamy słuchowe (tzw. głosy). Pisanie prac, (najmniej 8-10 stron w komputerze), wymagało ode mnie ogromnego wysiłku. Pisałem i odpoczywałem w domu, bo byłem ciągle senny, pod wpływem wysokiej jeszcze wtedy dawki przyjmowanych leków, myśli rozlatywały się, miałem trudności ze skupieniem uwagi. Mimo trudności nauka dawała mi też poczucie sensu i satysfakcji. Radość była tym większa, gdy praca została oceniona dobrze, na cztery lub pięć – wtedy wiedziałem, że warto się starać, że mimo choroby mogę osiągać wyniki równie dobre jak moi koledzy z roku. Bardzo trudno było mi się przygotować do egzaminów ustnych. Czasem odpytywała mnie mama i dawała wskazówki, co jest ważne, a do czego można trochę mniej się przyłożyć. W każdej sesji egzaminacyjnej zdawałem zwykle połowę przedmiotów, pozostałe odkładałem na później, korzystając ze zwolnień lekarskich. W ten sposób zyskiwałem więcej czasu na przygotowania – zarówno na dalszą naukę, jak i na odpoczynek.

Praca magisterska to kolejna praca pisemna – tylko nieco dłuższa. Jednak dla bezpieczeństwa i mobilizacji do pisania lekarz prowadzący zaproponował mi pobyt na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym w I PiN, gdzie otrzymałem wsparcie psychologa. Napisałem ją bez większego trudu. Pierwszym recenzentem była mama. Pracę magisterską obroniłem na cztery. Jednak sama

obrona okazała się bardzo silnym przeżyciem. Lęk nasilił się do tego stopnia, że bałem się odebrać dyplom. Obawiałem się również powrotu do szpitala. Zgłosiłem się do lekarza prowadzącego, który zwiększył mi dawkę kłozapolu z 200 mg do 250 mg na dobę.

Jeszcze podczas studiów podjąłem pracę w urzędzie administracji wojewódzkiej. Udało mi się przepracować osiem miesięcy. Trudna atmosfera i duże obciążenie obowiązkami spowodowały nawrót choroby, w wyniku czego trafiłem do szpitala. W pracy nie potrafiłem bronić się przed napastliwością współpracowników i intrygami. Leki sprawiały, że byłem senny, wolniej myślałem i miałem trudności z koncentracją — co szybko zostało zauważone przez innych. Nikt w urzędzie nie wiedział, że choruję i przyjmuję leki. Lęk i uraz były tak silne, że po wyjściu ze szpitala przez około rok unikałem tamtej okolicy. Nie chciałem też wracać do pracy, którą proponowano mi w innym wydziale, ani przystępować do egzaminu w ramach służby przygotowawczej do służby cywilnej (choć napisałem wymaganą pracę). Niechęć do atmosfery panującej w urzędach pozostała mi do dziś.

Kolejną pracę podjąłem w lipcu 2005 roku w firmie telekomunikacyjnej. Przepracowałem tam sześć tygodni, po czym musiałem ponownie zgłosić się do szpitala (rozpoznanie: reakcja lękowo-depresyjna). W pracy panowały „wysrubowane” normy, którym należało sprostać, a każdy musiał radzić sobie sam. Moje pytania wywoływały nerwowe reakcje współpracowników, a dodatkowo zbyt wolno obsługiwałem komputer. Także tutaj nikt nie wiedział o mojej chorobie, działaniach ubocznych leków ani o zaległościach wynikających z leczenia. W obu miejscach pracy niewiele się nauczyłem — w urzędzie niechętnie dzielono się wiedzą, a w firmie telekomunikacyjnej pracowałem zbyt krótko, by ktokolwiek miał czas mnie szkolić.

Podczas wszystkich moich pobytów w IPIŃ zarówno ja, jak i moja mama uczestniczyliśmy w zajęciach psychoedukacyjnych. W trakcie rozmowy z mamą, ordynator oddziału zasugerował mi podjęcie indywidualnej psychoterapii i polecił Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Terapia trwała od października 2005 do lutego 2006 roku. Przeanalizowano ze mną sytuacje wywołujące lęk, smutek i niepokój oraz nauczono mnie sposobów radzenia sobie z tymi emocjami. Był to czas, gdy bałem się wychodzić z domu i unikałem kontaktów z ludźmi. Na sesje CBT dojeżdżałem w towarzystwie mamy. Zasugerowano mi stopniowe zwiększanie aktywności w codziennym życiu, zaczynając od zajęć, które sprawiają mi przyjemność. Zacząłem samodzielnie chodzić na spacer, a także na siłownię i basen z kolegami. Wy tłumaczono mi, jak duże znaczenie mają te aktywności dla mojego

samopoczucia. Dzięki terapii stałem się bardziej aktywny, a lęk stopniowo się zmniejszał. Bywały lepsze i gorsze dni — co utrzymuje się do dziś — jednak w tamtym czasie zyskałem silne narzędzie obrony przed złym samopoczuciem: aktywność fizyczną, przede wszystkim pływanie, ćwiczenia na siłowni, jazdę na rowerze i bieganie. W miarę możliwości starałem się również poszerzać swoją wiedzę. Zapisalem się na prywatne lekcje języka angielskiego (1,5 godziny tygodniowo), do których musiałem się systematycznie przygotowywać. Marzyłem o wyjeździe do szkoły językowej w Anglii. Na przełomie listopada i grudnia 2006 roku razem z mamą wziąłem udział w kursie językowym w Paignton (Anglia). Uczyłem się tam przez miesiąc, po 20 godzin tygodniowo. Był to dla mnie duży wysiłek, ale również źródło ogromnej satysfakcji — w drodze powrotnej posługiwałem się już językiem angielskim bez lęku i skrępowania. Pokonałem barierę strachu przed mówieniem i bardzo wiele się nauczyłem. Uwierzyłem w siebie.

Po powrocie z Anglii ponownie zacząłem myśleć o podjęciu pracy. W tym celu zwróciłem się do Bródnowskiego Stowarzyszenia Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”. Tam odbyłem kurs komputerowy oraz szkolenie z umiejętności potrzebnych do znalezienia zatrudnienia. W „Pomoście” objęto mnie również profesjonalną opieką psychologiczną. Po zakończeniu kursu koledzy ze studiów, którzy dobrze znali moją sytuację, zaproponowali mi pracę przy wprowadzaniu danych w firmie badawczej. Zdobyta wiedza okazała się bardzo przydatna i, tym razem, mogłem liczyć na wsparcie i zrozumienie ze strony współpracowników, którzy wiedzieli o mojej chorobie. Mimo to sytuacja była dla mnie bardzo trudna. Pierwszym miesiącom pracy towarzyszył silny lęk związany z odpowiedzialnością powierzanych mi zadań. Musiałem też na nowo uczyć się relacji z ludźmi – bałem się wykonywać telefony do obcych osób współpracujących z firmą, a wspomnienia z wcześniejszych miejsc pracy często mnie paraliżowały. Nadal zdarzają się lepsze i gorsze dni. Nawet bez wyraźnego związku z trudnościami w pracy miewam okresy nasilonego lęku, podczas których nadmiernie analizuję różne sytuacje – choć z perspektywy kilku dni okazują się one zupełnie nieistotne.

Dopiero trzecia z kolei praca okazała się tą właściwą. Przez sześć lat pracowałem w Instytucie Badań Opinii „Homo Homini”. Zaczynałem od wprowadzania wyników ankiet, następnie zostałem koordynatorem, a z czasem kierownikiem działu realizacji. Nie było łatwo, ale wiele się nauczyłem i otrzymywałem regularne wynagrodzenie. Przez cały ten czas pozostawałem pod opieką psychologa klinicznego z „Pomostu”. W 2013 roku odszedłem z firmy badawczej i rozpocząłem działalność na rzecz innych osób chorujących psychicznie. Dotychczasowe wsparcie ze strony psychologa klinicznego z „Pomostu”,

profesora Pawła Bronowskiego, przekształciło się w formę współpracy. Był to rodzaj terapii, polegający na inspirowaniu mnie do działań na rzecz innych chorujących. W efekcie zostałem koordynatorem prac Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego „TROP”. Przez kolejne siedem lat, wspólnie z innymi osobami, które – podobnie jak ja – poradziły sobie z kryzysem psychicznym, udzielałem wsparcia chorującym i ich rodzinom. Pełniłem dyżury telefoniczne jako ekspert przez doświadczenie, uczestniczyłem w konferencjach, seminariach oraz w działaniach edukacyjnych skierowanych do uczniów i studentów w zakresie zdrowia psychicznego. W tym czasie ukończyłem również kurs Doradcy do Spraw Zdrowienia w Akademii Pedagogiki Specjalnej. Okres współpracy z TROP-em był dla mnie niezwykle ważny. Poznałem wielu chorujących na różnych etapach zdrowienia, a w rozmowach wymienialiśmy się doświadczeniami i wzajemnie wspieraliśmy. W kwestiach choroby i leczenia rozumieliśmy się doskonale, dodatkowo, dzięki mojemu doświadczeniu zawodowemu, starałem się wносить praktyczne spojrzenie na pracę i aktywizację zawodową uczestników grupy. (szczegóły w: Jacek Bednarzak, „Moje dobre życie ze schizofrenią”, Wydawnictwo IPIŃ, Warszawa 2023). Bywało jednak, że czuliśmy się mniej wartościowi – nasza praca była wynagradzana symbolicznie. Od uczestników TROP-u dowiedziałem się o istnieniu Spółdzielni Inwalidów „Świt”. Zatrudniłem się tam jako przedstawiciel handlowy w dziale sprzedaży kosmetyków. Było to nowe wyzwanie – choć zyski były niewielkie, zdobyłem kolejne siedem lat cennego doświadczenia zawodowego.

Od października 2020 roku do chwili obecnej pracuję jako Asystent Zdrowienia w Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Podobnie jak w poprzednich miejscach pracy, w pierwszych dniach po zatrudnieniu przeżywałem duży stres i nasilające się lęki związane z chorobą. Jednak dzięki przychylności i wsparciu otoczenia stopniowo coraz lepiej radziłem sobie z niepokojem i obowiązkami na oddziale. Nauczyłem się rozumieć chorych, uważnie ich słuchać, nie oceniać, doradzać i – na miarę swoich możliwości – ułatwiać im trudny czas hospitalizacji. Raz w tygodniu prowadzę zajęcia psychoedukacyjne dla zainteresowanych pacjentów, podczas których dzielę się swoim doświadczeniem i pokazuję, jak można radzić sobie z chorobą po opuszczeniu szpitala. Nadal przyjmuję leki i raz w miesiącu wykonuję kontrolne badania krwi. Już w trakcie pracy w IPIŃ wyniki badań wskazały na konieczność zmiany leczenia – z Klozapolu na Latudę. Ostatecznie wprowadzono dodatkowy lek (Lit), co poprawiło wyniki i pozwoliło uniknąć ryzyka wystąpienia trudnych działań niepożądanych związanych ze zmianą terapii.

Dzięki wsparciu pracowników Instytutu Psychiatrii i Neurologii została wydana książka przedstawiająca historię mojego życia ze schizofrenią. Dobrego życia. Wierzę, że warto żyć, pomagać sobie i innym. Żadne życie nie jest proste — trudności nas umacniają, a osiągnięcia dodają siły do dalszego działania. Warto pracować, szukać swojego miejsca, bo wtedy można spotkać ludzi, którzy pomagają osobom chorującym wrócić do dobrego, pełniejszego życia.

Bibliografia

1. Bednarzak, J. (2023). *Moje dobre życie ze schizofrenią*. Wydawnictwo: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

O autorze

Jacek Bednarzak – Asystent Zdrowienia* w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Od wielu lat angażuje się w działania na rzecz osób doświadczających kryzysu psychicznego, łącząc własne doświadczenie choroby z praktyką wsparcia i psychoedukacji. Autor książki *Moje dobre życie ze schizofrenią* (2023), w której dzieli się refleksją nad sensem, podmiotowością i możliwością dobrego życia pomimo choroby.

*Asystent zdrowienia to osoba, która sama przeszła proces zdrowienia i - po przejściu specjalistycznego szkolenia - wspiera innych w ich drodze ku lepszemu samopoczuciu, stanowiąc pomost między pacjentami a specjalistami.

Jacek Bednarzak

Otrzymano: 05.09.2025

Zaakceptowano: 18.10.2025

Opublikowano: 19.12.2025

HISTORIA STOLARZA: W DRODZE DO SIEBIE

Anna Fotyma

Streszczenie

Opowieść o stawaniu się Stolarzem i o odwadze, by spotkać się z samym sobą, pomimo strat a może nawet z powodu nich. Historia mężczyzny, który dorastał w cieniu nieobecności, uczył się świata bez rodziców, a z czasem – bez złudzeń. Z opuszczonego chłopca stał się człowiekiem, który z drewna i bólu potrafi zbudować coś trwałego. Drewno towarzyszy mu jak echo jego losu – twarde, cierpliwe, pełne ciepła. W zapachu warsztatu odnajduje sens. To opowieść o dorastaniu do wolności wewnętrznej – o człowieku, który zbudował nie tylko stolarnię, ale i odnalazł siebie.

Słowa kluczowe: przebudzenie, dojrzewanie, przemiana, sens, wolność, pokolenia

Poznałam go prawie siedem lat temu. Siedział z boku, cichy, milczący i łagodnie się uśmiechał. Kiedy zapytałam powiedział, że nie jest jeszcze Stolarzem, że na to miano trzeba zasłużyć, że to słowo nie przystoi każdemu.

„Trzeba sobie na nie zapracować – nie tylko umiejętnościami, ale podejściem, szacunkiem do drewna, pokorą wobec procesu” – mówił z powagą. Jakby tradycyjne stolarstwo było czymś zbyt ważnym, zbyt świętym, by nazwać siebie tym słowem zbyt wcześnie. A przecież drewno od zawsze w nim było – jego szorstka prostota i prawda. Podobnie jak wrażliwość, której nie da się udawać.

Urodził się na wschodzie kraju, na podlaskiej wsi – ziemi o wielu imionach i wielu ranach. W tej mozaice tożsamości, religii i tradycji, gdzie nic nie jest jednoznaczne, a ludzkie historie mają głębokie korzenie i splątane odnogi. Dorastał w prawosławnej

rodzinie, w skromnym, wielopokoleniowym domu, jako najmłodszy z trojga rodzeństwa. Tak jak w wielu innych miejscach – dzieci od rana do nocy biegały po podwórku. Spędzały całe dni bawiąc się nad rzeką lub w lesie, z dala od problemów dorosłego świata. Czasem uciekały od tego co działo się wewnątrz czterech ścian. Bywało ciężko, zdarzało się, że świat dorosłych odurzał się alkoholem lub milczał nie poruszając trudnych tematów. Ale były też jasne chwile, niosące ciepło i poczucie bezpieczeństwa: wakacyjne wyprawy z ojcem na ryby, wspólne majsterkowanie, które uczyło cierpliwości. Jazda motorowerem po leśnych drogach, gdy letni wiatr smagał po twarzy. Czułość dziadków, którzy pamiętali jeszcze inny świat. Własny pies i kot. I natura – ta nieoswojona, dzika, niepodzielona jeszcze płotami i mapami. Była placem zabaw i schronieniem. Bliskość puszczy leczyła to, czego dorośli nie potrafili nazwać.

Ale zdarzył się punkt zwrotny. Miał dwanaście lat, gdy rodzice podjęli decyzję o wyjeździe za granicę do pracy. „Na chwilę, póki nie staniemy na nogi” – mówili. Ta „chwila” rozciągnęła się na ponad dwadzieścia pięć lat. Dla dziecka czas jest bezwzględny. Dla dziecka „chwila” to dziś. I jutro.

Zostali sami – on, rodzeństwo i babcia. To ona, babcia, została naraz matką, ojcem, opiekunką i domem. Robiła, co mogła. Najlepiej jak potrafiła. Serca dziecka nie da się jednak oszukać. Najbardziej brakowało mu taty. Chłopiec potrzebuje ojca, by uczyć się siły, odwagi, poczucia, że ktoś stoi za nim jak mur. Tego zabrakło. Nie miał od kogo się uczyć, kogo podpatrywać. Nie było ramienia, na którym można się oprzeć, gdy uczy się być mężczyzną.

W sercu chłopca powstała ciemna szczelina. Miejsce bez światła, wypełnione pustką, tęsknotą i złością, która pojawia się, gdy nie potrafisz zrozumieć, dlaczego zostajesz opuszczony. Rana, której nie da się opatrzyć, kiedy ma się dwanaście lat. Chłopiec czuł się porzucony, nawet jeśli nikt tego słowa nie wypowiedział na głos. Nawet jeśli wokół powtarzano, że to wszystko „dla jego dobra”. Rodzice dzwonili, czasem przyjeżdżali na krótko. Z biegiem lat on zaczął jeździć do nich, na kilka tygodni, na wakacje – ale coś zostało utracone. W środku zamieszkało coś ciężkiego, czego nie potrafił nazwać. Wszystko wydarzyło się w po prostu, bez krzyków. Nie wiadomo skąd pojawiła się cicha rezygnacja. Milcząca pretensja, która wkradła się między zdania, między gesty. I została. Chłopiec czuł się samotny więc w głowie stworzył obraz świata, w którym każdy ma podobnie. Wymyślił, że inne dzieci też nie mają rodziców. To była jego prywatna iluzja normalności – sposób, by przetrwać.

Nauczył się radzić sobie sam. Egzaminy do szkoły średniej, matura. Dorastał właściwie tylko z babcią, bo rodzeństwo szybko się usamodzielniało, pozakładało własne rodziny. Samotność bywała ciężarem, ale i nauczycielką. Krok po kroku szukał swojej drogi. Był ciekawy świata. Skończył studia. Pracował, próbował

różnych zajęć, jakby chciał sprawdzić, w czym naprawdę bije jego serce. Sam, bez nauczycieli, wziął do ręki gitarę elektryczną i uczył się gry dźwięk po dźwięku, aż muzyka stała się jego językiem. Grał w zespołach metalowych – a sceny, płyty i koncerty były dowodem, że potrafi zbudować coś własnego, nawet jeśli droga była kręta. Z czasem założył rodzinę. Urodził mu się syn, a wraz z nim pojawiła się nadzieja, że będzie umiał dać to, czego sam kiedyś nie dostał. Małżeństwo jednak nie przetrwało. Po rozwodzie po raz kolejny zaczął układać w sobie wiele rzeczy na nowo.

Wtedy życie zatoczyło krąg i role się odwróciły. Babcia, która kiedyś go wychowywała, teraz sama potrzebowała jego opieki. Był przy niej do końca, w ostatnich godzinach trzymał ją za rękę. To doświadczenie było dla niego bolesne, ale i oczyszczające: poczuł, że może być obecny, że potrafi dać bliskość, jakiej sam nie zaznał w dzieciństwie.

Po jej śmierci czuł pustkę, znów ktoś ważny został mu odebrany. Nadal nie umiał tego nazwać. Wtedy wrócił do tego, co kiedyś dawało mu ukojenie – do drewna. W jego zapachu i ciężarze w dłoni znalazł to, czego potrzebował, by oddychać. Praca z drewnem stawała się rozmową – z tymi, których już nie było, i z samym sobą. Stolarstwo – prawdziwe, tradycyjne, pachnące drewnem i pracą rąk – jego rąk. Czytał, próbował, popełniał błędy i wyciągał wnioski. Trochę jak z nauką gry na gitarze: wszystkiego uczył się sam. Rozmawiał z bardziej doświadczonymi, podpatrywał, jak pracują. Z czasem poczuł, że to właśnie drewno staje się jego drogą. Pachniało spokojem i siłą. Było czymś stałym, co mogło przetrwać – w przeciwieństwie do wielu rzeczy w jego życiu. A także czymś znajomym: praca w samotności i ciszy nie była dla niego obca, wręcz przeciwnie, dawała mu schronienie. To wołanie stawało się coraz silniejsze. Zaczął odkładać każdy grosz na swoje marzenie – własną stolarnię. Budował ją samodzielnie, krok po kroku, ściana po ścianie, maszyna po maszynie, własnymi rękami. Postawił ją na ziemi obok domu rodzinnego i tam naprawdę poczuł się gospodarzem. Może wtedy narodziła się w nim myśl, że kiedy zbuduje stolarnię, to zasłuży na miłość ojca? Zaczął marzyć, że gdy rodzice kiedyś wrócą – będzie pracował z ojcem. Odbudują coś, co zostało złamane, przerwane, że dostanie tę miłość, której tak bardzo potrzebował. Nadrobią stracony czas i wreszcie usłyszy te słowa, których brakowało: „Widzę Cię Synu. Jestem z Ciebie dumny.”

Gdy Stolarz miał prawie czterdzieści lat, rodzice wrócili do domu rodzinnego. Poczuł się wtedy odrodzony, jakby historia wreszcie miała zatoczyć koło. Obudziły się w nim wielkie nadzieje, że wreszcie dostanie to, na co czekał całe życie. Że da się odwrócić czas, że można połączyć to, co zostało przerwane. Rzeczywistość szybko pokazała, że te nadzieje były płonne. Powrót ojca nie miał mocy, by w magiczny sposób wypełnić pustkę z dzieciństwa. Słów, których nie usłyszał wtedy, nadal brakowało. Nie było rozmowy, w której padłyby słowa „przepraszam”. Nie było prób nazwania

tego, co kiedyś bolało najbardziej. O opuszczeniu się nie mówiło, bo nikt nie umiał na ten temat rozmawiać.

Ale ojciec był dumny z syna, pomagał w warsztacie, ile sił mu starczało. Potrafił powiedzieć, że syn poradził sobie pięknie, że stworzył coś trwałego. Byli razem. I choć nie wszystko wyglądało tak, jak w wyobrażeniach, przez chwilę Stolarz czuł, że ma swoją wytęsknioną przystań. Aż znowu nadszedł moment, który wszystko zmienił.

To miał być zwyczajny, piękny dzień – taki, który kończy się obiadem i rozmową przy stole. Stolarz i ojciec pracowali razem w warsztacie pachnącym drewnem, rozmawiali o drobiazgach, o tym, co jeszcze trzeba zrobić. Po pracy siedli do obiadu. Ojciec nagle zrobił się blady, jakby cały ciężar lat spadł na niego w jednej chwili. Powiedział, że źle się czuje, i wstał od stołu. A potem runął na ziemię. Stolarz rzucił się na ratunek. Klęczał obok niego i reanimował własnymi rękami, naciskając serce, które już nie chciało pracować. Nie wiedział ile to trwało, widział tylko jak życie ojca wymyka się między jego palcami. Drewno, które jeszcze chwilę wcześniej było przedmiotem ich wspólnej pracy, teraz stało się niemym świadkiem końca. Nic nie mógł zrobić. Ojciec zmarł na jego rękach.

Przez jakiś czas po pogrzebie Stolarz chodził do pracy tylko po to, żeby czymś zająć ręce i nie myśleć. Pojawiał się w warsztacie jak ktoś, kto odruchowo wraca do znanego miejsca. Wykonał kilka mebli, ale wszystko działo się niczym w innym wymiarze. Patrzył na drewno, jakby widział je przez szybę. Nie mógł znaleźć sensu, nie miał siły rozmawiać z ludźmi. Męczyły nawet rzeczy, które wcześniej dawały ukojenie. W głowie miał ponownie znaną, pustą przestrzeń, w której tłukło się echo niedokończonych rozmów.

Jednak kontakt ze śmiercią domagał się odpowiedzi na pojawiające się coraz częściej pytanie: *„Czy jestem gotów przestać udawać, że mnie nie boli?”* A zaraz potem inne, jeszcze głębsze: *„Kim właściwie jestem? Nie jako syn. Nie jako rzemieślnik. Nie jako ten, który ‘powinien’ i ‘musi’. Ale jako człowiek?”*

Po raz pierwszy w życiu pozwolił sobie na przeżywanie bólu, rozpacz, osamotnienia. Z czasem zrozumiał, że to podwójna żałoba – po ojcu oraz po swoim dzieciństwie. Po chłopcu, który całe życie czekał, aż ktoś go zauważy, więc stał się zaradnym, silnym, niezależnym. Ale ta siła była zbroją, a nie wolnością. W tamtym momencie stanął przed wyborem: zamknąć serce jeszcze mocniej albo otworzyć je na życie takie, jakie jest. To był początek wolności – odkrycia, że nawet w największym bólu ma wybór, jaką postawę wobec niego zajmie. Zaczął widzieć więcej. Uświadomił sobie, że jego próby udowadniania swojej wartości były rozpaczliwym wołaniem: *„Zobacz mnie tato! Zostań.”* Budował stolarnię jak pomnik miłości, której nie dostał. Każdy stół, każda półka miały być dowodem, że istnieje i że

ma znaczenie. Ale to było tylko złudzenie. Żaden mebel nie mógł zapełnić pustki z dzieciństwa. Żaden warsztat nie mógł cofnąć czasu. Ojciec, nawet obecny po latach, nie mógł uleczyć tego, czego zabrakło, gdy było najbardziej potrzebne.

Stolarz odkrył, że był opuszczony dużo wcześniej, już przed wyjazdem rodziców. Najmłodszy, samotny, niewidzialny, pomijany, bez prawa do swojego zdania. Matka nie potrafiła okazywać uczuć, sama miała trudne dzieciństwo. Zrozumiał w końcu, że była samotna jeszcze bardziej niż on. Nie miała zasobów, by dawać ciepło, bo sama nigdy go nie otrzymała. Tę samotność i potrzebę bliskości skrywał w sobie przez lata, jak ciężar, którego nikt nie pomógł mu zdjąć. Babcia, niosąc przekaz swojego pokolenia, naznaczonego brakiem i strachem o przetrwanie, uczyła, że uczucia trzeba chować głęboko, a wartość człowieka mierzy się tym, ile potrafi wytrzymać. To dziedzictwo było jak niewidzialny ciężki plecak, który dźwigał przez lata.

Stolarz zauważył, że przez lata funkcjonował jak maszyna – sprawny, skuteczny, odcięty od siebie. Chował swoje potrzeby, tłumił złość i udawał, że wszystko jest w porządku. Emocje były niebezpieczne – prowadziły do zależności, a ta do bólu. Nauczył się nie czuć, żeby przetrwać. Zbyt długo uciekał w działanie. Z czasem zaczął rozpoznawać w sobie mechanizmy, które wydawały mu się naturalne: chłód tam, gdzie myślał, że panuje spokój, napięcie tam, gdzie wierzył, że kontroluje sytuację. Odkrył, że przez lata żył w zafałszowanym obrazie rzeczywistości – a tym samym z zafałszowanym obrazem samego siebie. To było jak przebudzenie, jak powolne wychodzenie z transu. Opadały iluzje. Stopniowo, warstwa po warstwie. A pod nimi odsłaniał się on sam – w całej kruchości, ale też w całej prawdzie. I właśnie w tym miejscu – w rozpacz i bezradności – zaczęła się jego droga do wolności. Nie głośna i spektakularna, ale cicha. Taka, która przychodzi, gdy uczysz się oddychać dla siebie, a nie dla innych. Gdy zaczynasz dostrzegać wartość zwyczajnych chwil, które wcześniej uciekały.

Minęło kilka lat.

Pierwszy raz budował wszystko od początku już nie dla kogoś – tylko dla siebie.

Dziś niczego nie udowadnia. Zrozumiał, że to on decyduje, jakie znaczenie nada własnej historii. Jego dłonie są silne, ale nie zaciskają się ze złości. Są jak drewno, w którym pracuje – ciepłe, szorstkie, pełne śladów czasu. Jest w nich spokój – coś, czego szukał całe życie. Odkrył, że źródło siły leży w tym, że potrafi być ze sobą w prawdzie. Nauczył się cenić i lubić siebie takim, jakim jest. To wykuwało się powoli – między bólem, a drewnem, między stratą, a nadzieją. To było najtrudniejsze – zobaczyć, że prawdziwa siła nie polega na tym, by nie czuć, ale na tym, by pozwolić sobie czuć wszystko. Że odwaga to nie zaciskanie zębów, ale zgoda na własną wrażliwość. Że wartość człowieka nie rodzi się z tego, co robi, co udowodni, czyje oczekiwania spełni – ale z samego faktu istnienia.

Stolarz nadal kocha swoje rzemiosło, ale wie, że nie ono definiuje jego wartość. Dziś pracuje inaczej. Szanuje siebie i swoje granice, słucha własnych potrzeb, pielęgnuje relacje. Wie, że prawdziwa siła nie tkwi w nieustannej walce. Z czasem stał się cenionym specjalistą, do którego inni przychodzą po radę i inspirację. Zaczął uczyć rzemiosła. Przekazuje uczniom nie tylko umiejętności i szacunek do materiału, ale i mądrość, którą zdobył własną drogą. Pokazuje im, że człowiek ma prawo do odpoczynku, do słabości, do łagodności wobec siebie. Uczy, że właśnie w tych zwyczajnych chwilach – w rytmie pracy, w zapachu drewna, w oddechu po wysiłku – kryje się coś najważniejszego: poczucie, że życie naprawdę należy do nas. Stolarz wie, że nie cofnie przeszłości. Nauczył się jednak dawać sobie przestrzeń, w której nie ma już milczenia, odrzucenia i lęku. Daje światu siebie prawdziwego, uważnego, odważnego w swojej wrażliwości. Czasem odkłada narzędzia, siada na motocykl i odjeżdża daleko, by spojrzeć na świat z dystansu. Wie, że niczego już nie goni – tylko żyje. Tu i teraz. Wolność nie przyszła jako nagroda, ale jako świadomość, że można żyć inaczej. Nie jako bohater, nie jako ofiara, nie jako syn, który w końcu zasłużył. Ale jako człowiek, który sam decyduje jakie będzie jego życie. I to wystarczy.

O autorce

Anna Fotyma – psycholog. Obserwatorka tego, co ujawnia się w świetle i cieniu ludzkiego doświadczenia. Szuka prawdy o człowieku – tej cichej, ukrytej pod warstwami przystosowań i oczekiwań. Wierzy, że autentyczność jest formą odwagi i początkiem prawdziwego spotkania – z sobą samym i z innymi. Bliskie są jej tematy wolności, uważności i poczucia sensu odnajdywanego w codzienności.

Anna Fotyma
@annafotyma

Otrzymano: 16.09.2025
Zaakceptowano: 11.11.2025
Opublikowano: 19.12.2025

ZABURZENIA DYSMORFICZNE CIAŁA (BODY DYSMORPHIC DISORDER) W PERSPEKTYWIE EGZYSTENCJALNEJ

Sylwia Stankiewicz

Streszczenie

Perspektywa egzystencjalna ujmuje zaburzenia dysmorficzne jako doświadczenia utraty relacji z ciałem, czasem i własną podmiotowością. Zjawisko to interpretowane jest nie tylko w kategoriach klinicznych, lecz jako forma egzystencjalnego oddzielenia, w której ciało przestaje być przestrzenią bycia-w-świecie, a staje się obiektem krytyki i lęku. Odwołując się do koncepcji Heideggera i Binswangerera oraz współczesnych badań fenomenologicznych (Craythorne, 2022; Matos i in., 2023; Oliveira i in., 2024), autorka wskazuje, że źródłem cierpienia w zaburzeniach dysmorficznych nie jest samo ciało, lecz relacja wobec niego – kształtowana przez wstyd, samokrytycyzm i brak uważności. Refleksja nad przemijaniem, rozumiana jako przyjęcie kruchości i zmienności ludzkiego istnienia, może otworzyć przestrzeń dla autentycznego kontaktu z własnym ciałem i poprawy jakości życia pomimo trwania zaburzenia.

Słowa kluczowe: dysmorfofobia; zaburzenia dysmorficzne ciała; podmiotowość; przemijanie, akceptacja

Przemijanie jest jednym z podstawowych wymiarów ludzkiego istnienia. Świadomość jego nieuchronności kształtuje sposób, w jaki człowiek odnosi się do siebie, swojego ciała i świata. Ciało stanowi podstawowy wymiar bycia-w-świecie, jednak w przypadku zaburzeń dysmorficznych (ang. Body Dysmorphic Disorder, BDD) przestaje być źródłem doświadczenia

egzystencjalnego, a staje się obiektem nieustannej krytyki, kontroli oraz lęku. Osoby cierpiące na dysmorfofobię doświadczają głębokiego napięcia pomiędzy obrazem siebie a światem zewnętrznym. W tym sensie przemijanie, jako biologiczny proces nieodwracalnych zmian, nabiera znaczenia egzystencjalnego. Celem niniejszego tekstu jest zaproszenie do przyjrzenia się temu, jak refleksja nad przemijaniem może otworzyć przestrzeń dla poprawy jakości życia pomimo obecności zaburzenia.

Egzystencjalne ramy rozumienia ciała

Filozofia egzystencjalna postrzega ciało jako przestrzeń spotkania człowieka ze światem. Heidegger (2005) określał człowieka mianem bytu-ku-śmierci (Sein-zum-Tode), dla którego świadomość przemijania stanowi warunek autentycznego istnienia. W zaburzeniach dysmorficznych ciała świadomość ta przybiera formę hiperrefleksyjności, tzn. osoba nieustannie obserwuje i ocenia własne ciało, a każda jego zmiana urasta do rangi egzystencjalnego zagrożenia. Percepcja ciała zostaje wypaczona, ponieważ ciało bywa widziane jako obce, a przemijanie jako zagrożenie. Lęk egzystencjalny natomiast może być przeniesiony w stronę własnego wyglądu.

Binswanger (1993), rozwijając fenomenologiczną Daseinsanalyse, podkreślał, że człowiek może utracić kontakt z własnym doświadczeniem, gdy ciało zostaje zredukowane do przedmiotu obserwacji. W zaburzeniach dysmorficznych ciała możemy mówić o zerwaniu relacji pomiędzy cielesnością a tożsamością. Ciało staje się obce, a jego przemiany – dowodem słabości i przemijalności. Bardzo często w psychologii ciało traktowane jest jako „obiekt biologiczny”, ale jest ono także „obiektem społecznym”, czyli środkiem za pomocą którego nasza tożsamość jest odczytywana przez innych oraz za pomocą którego rozumiemy świat i innych ludzi (Craythorne, 2022).

Craythorne (2022) ukazała zaburzenie dysmorficzne ciała w perspektywie fenomenologicznej, koncentrując się na przeżyciu jednostki, a nie na jego symptomach. Analiza narracji osób z zaburzeniami dysmorficznymi ciała ujawniła cztery główne wątki doświadczenia: nieustanną ekspozycję na ocenę, wstyd i poczucie niewystarczalności, utrwalony niepokój wobec własnego ciała oraz refleksję nad jego zmianami. Wyniki wskazują, że dysmorfofobia jest doświadczeniem egzystencjalnego oddzielenia – momentem, w którym ciało przestaje być miejscem zamieszkania, a staje się obcym przedmiotem, co prowadzi do poczucia izolacji i utraty zakorzenienia w świecie.

Analizy fenomenologiczne pokazują, że postrzegane defekty często symbolizują głębszą niepewność, podczas gdy sama „wada” staje się ogniskiem wstydu i

„kozłem ofiarnym” dla ciała, czymś, co można naprawić. Oznacza to, że osoby zmagające się z zaburzeniami dysmorficznymi postrzegają swoje ciała z perspektywy osoby z zewnątrz, co powoduje, że doświadczają swojego ciała jako cielesnego przedmiotu. Zupełnie jakby posiadały ciało, ale nie potrafiły być tym ciałem. Być może dlatego czują się w nim uwięzione.

Ciało, przemijanie i jakość życia

W ujęciu egzystencjalnym przemijanie nie jest jedynie procesem biologicznym, lecz również doświadczeniem świadomości; spotkaniem z faktem, że istnienie jest nietrwałe. Dla osoby zmagającej się z dysmorfofobią świadomość ta zostaje zintensyfikowana. Pojedyncza zmarszczka, asymetria czy różnica w wyglądzie staje się gorzkim przypomnieniem o niedoskonałości czy wreszcie nieuchronnym upływie czasu. Każda zmiana w wyglądzie może stać się katalizatorem lęku i poczucia nieadekwatności. Nakładany jest swoisty filtr dysmorfofobiczny, przez który własne ciało postrzegane jest pod szczególnym kątem, nieraz w sposób zniekształcony, wynaturzony. Jednak przemijanie, jak zauważa Menzies (2024), może stać się źródłem transformacji. Dopiero uznanie kruchości ludzkiego ciała umożliwia prawdziwe doświadczenie autentyczności i sensu. W kontekście zaburzenia dysmorficznego ciała może to oznaczać przesunięcie uwagi z oceny wyglądu ku doświadczeniu obecności. Od ciała jako obiektu, do cielesności jako bycia-w-świecie.

Współczesne badania potwierdzają, że praktyki akceptacji i uważności mogą poprawiać jakość życia osób zmagających się z dysmorficznym zaburzeniem cielesnym (Oliveira et al., 2024; Van der Marck, 2025). Fenomenologiczna praca nad doświadczeniem siebie, rozumiana nie jako dążenie do ideału, ale jako przyjęcie przemijania i nieuchronnej zmienności, zwiększa szansę, a nawet prowadzi do wewnętrznej integracji. Tym samym jakość życia z zaburzeniem dysmorficznym ciała nie polega na braku cierpienia, ale na zdolności do nadania mu sensu.

Egzystencjalna akceptacja przemijania

Z perspektywy Heideggera (1927/2005), przyjęcie przemijania nie oznacza rezygnacji z życia, lecz jego afirmację. Bycie-ku-śmierci nie jest wezwaniem do rezygnacji, lecz do autentyczności, do przeżywania siebie w zgodzie z własnym niedoskonałym byciem, mimo jego kruchości. W przypadku dysmorfofobii oznacza to odwrót od obsesyjnej kontroli wyglądu ku doświadczeniu ciała jako przestrzeni obecności i relacji. Akceptacja przemijania pozwala odzyskać podmiotowość, którą zaburzenie często odbiera. Nie chodzi o zaprzeczenie cierpieniu, a o włączenie go w całość ludzkiego doświadczenia jako dowodu na

to, że ciało choć kruche, jest wciąż żywe, zdolne do przeżywania, doświadczania i relacji.

Doświadczenie przemijania w dysmorfofobii ujawnia napięcie pomiędzy pragnieniem niezmienności a bolesną świadomością nietrwałości. Jednak w perspektywie egzystencjalnej właśnie ta świadomość może otworzyć możliwość autentycznego życia. Poprawa jakości życia pomimo zaburzeń dysmorficznych nie polega na ucieczce od ciała, a na jego odzyskaniu poprzez akceptację faktu przemijania. Egzystencjalna refleksja nad ciałem i czasem nie eliminuje cierpienia, ale może nadawać sens życiu pomimo. Czy ciało, które nieustannie się zmienia pod wpływem czynników wewnętrznych i zewnętrznych, które stale wymyka się naszym oczekiwaniom jest czymś, co można zaakceptować czy tylko miejscem nieustającej walki? Czy czas jest tutaj wrogiem, a ciało zdradzieckim lustrzanym odbiciem życia, które jest niezgodne z wewnętrznym poczuciem tożsamości?

Świadomość przemijania może działać jak zaproszenie do ponownego spotkania z ciałem – już nie jako z obiektem oceny, lecz jako z częścią siebie, zdolną do zmiany i wzrastania. Badania fenomenologiczne i kliniczne (Craythorne, 2022; Matos et al., 2023; Oliveira et al., 2024) pokazują, że źródłem cierpienia w zaburzeniach dysmorficznych jest nie tyle samo ciało, ile relacja wobec niego – ukształtowana przez wstyd, samokrytycyzm i utratę uważności. Refleksja nad przemijaniem pozwala przekształcić ten lęk w akceptację nieuchronnej zmienności, a tym samym otwiera przestrzeń dla poprawy jakości życia pomimo zaburzenia.

Bibliografia

1. Binswanger, L. (1993). *Being-in-the-world: Selected papers of Ludwig Binswanger* (J. Needleman, ed. i tłum.). Northwestern University Press.
2. Craythorne, S. L., Shaw, R. L., & Larkin, M. (2022). A phenomenological exploration of self-identified origins and experiences of body dysmorphic disorder. *Frontiers in psychology*, 13, 963810. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.963810>.
3. Heidegger, M. (2005). *Bycie i czas* (B. Baran, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
4. Matos, M., Coimbra, M., & Ferreira, C. (2023). When body dysmorphia symptomatology meets disordered eating: The role of shame and self-criticism. *Appetite*, 186, 106552. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106552>.
5. Menzies, R.G., Menzies, R.E. (2024). Existential therapies and the extended evolutionary meta-model: Turning existential philosophy into process-based therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science* 34 (2024) 100840. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100840>.
6. Oliveira, M.F., Coimbra, M., Ferreira, C. (2023). How does the experience of shame impact body dysmorphic symptomatology? Exploring the role of mindfulness and body image-related cognitive fusion. *Current Psychology*. 43. 10.1007/s12144-023-05385-4..
7. Van der Marck, S.E. (2025). Bodily integrity in Body Dysmorphic Disorder. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*, 32(1), 47-59.

O autorce

Sylwia Stankiewicz – psychoterapeutka, psycholog kliniczna (specjalizacja zakończona egzaminem państwowym), seksuolog. W pracy klinicznej towarzyszy dorosłym osobom zmagającym się ze stanami lękowymi, zaburzeniami dysmorficznymi ciała oraz zaburzeniami osobowości. Wybór tematu wynika z doświadczenia terapeutycznego oraz zainteresowania egzystencjalnymi wymiarami cierpienia i jakości życia.

Sylwia Stankiewicz

Otrzymano: 10.11.2025

Zaakceptowano: 12.11.2025

Opublikowano: 19.12.2025

ŻYCIE JAKO OBRAZ NAS SAMYCH

Piotr Kasztelowicz¹

¹Oddział Wewnętrzny, Szpital Powiatowy w Chełmży
ORCID: 0000-0001-8601-5673

Streszczenie

Esej stanowi subiektywną filozoficzno-humanistyczną refleksję nad pojęciem życia w jego różnych wymiarach – biologicznym, egzystencjalnym, duchowym, etycznym. Autor zestawia perspektywę naukową, medyczną i fenomenologiczną, wskazując, że życie nie sprowadza się do procesów biologicznych lecz jest dynamiczną rzeczywistością, w której człowiek doświadcza siebie i świata. W rozważaniach pojawia się motyw ulotności istnienia, a także pytanie o sens i granice życia, o relację między życiem, zdrowiem i świadomością. Tekst ukazuje wymiar egzystencjalny i duchowy, w którym nadzieja, miłość i wspólnota stanowią wartości, w których człowiek może odnaleźć sens pomimo przemijania. Autor w swoim osobistym szkicu przywołuje myśl Heideggera, Frankla, Levinasa i Jana od Krzyża, łącząc ją z lekarską refleksją.

Słowa kluczowe: ulotność, sens, nadzieja, wspólnota, fenomenologia, egzystencjalizm

Życie to rzeczywistość, w której jesteśmy zanurzeni. Postrzegamy ją własnymi zmysłami, obserwując świat. Tylko co kryje się pod pojęciem życia i w jakim zakresie można je rozpatrywać? W wąskim znaczeniu – życie to metabolizm, oddychanie, wzrost, ruch, odbieranie i reagowanie na bodźce. Zdolność przekazywania informacji genetycznej zakodowanej w DNA lub w RNA uznawano do niedawna za podstawowe kryterium życia. Jednak odkrycie w

latach osiemdziesiątych XX wieku białek zakaźnych (prionów) zmieniło to myślenie, ponieważ białka te nie posiadają kwasów nukleinowych. Z drugiej strony, gdy spojrzymy na życie z perspektywy kosmosu, dostrzegamy, że jesteśmy zaledwie drobinką w nieskończonej przestrzeni. Termin „życie” należałoby znacząco rozszerzyć na wszystkie struktury naszego wielkiego świata, także te, które zwykliśmy nazywać „światem nieożywionym”. Zarówno tego, który znamy i obserwujemy przez teleskopy i radioteleskopy, jak i tego, który przekracza nasze możliwości poznania. Również mikroświat, to ta rzeczywistość, której bez określonych narzędzi – mikroskopów czy testów opartych na wykrywaniu najmniejszych cząstek i elementów komórek – nie jesteśmy w stanie poznać. I chociaż jesteśmy jedynymi organizmami mającymi rozum pozwalający na świadome przeżywanie życia, to jednak życie toczy się niezależnie od naszej świadomości – toczyło się zanim powstał człowiek. Można więc powiedzieć, że w tak szerokim obrazie świata życiem jest wszystko, co się wydarza – każdy ruch, każdy proces, każda przemiana. Naszymi ludzkimi definicjami próbujemy jedynie umieścić siebie i potwierdzić swoją twórczą rolę w otaczającym nas świecie.

Patrząc na życie z perspektywy lekarza, trzeba powiedzieć, że pojęcie życia jest nierozzerwalnie związane z pojęciem zdrowia. Lekarz podchodzi do życia od strony zdrowia. Co więcej, zdefiniowanie czym jest zdrowie okazuje się równie trudne jak określenie, czym jest samo życie. „Formalnie” istnieją dwie znane definicje zdrowia akceptowane przez Światową Organizację Zdrowia (ang. World Health Organisation, WHO). Pierwsza mówi, że zdrowie to dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny. Nazywam tę definicję „hedonistyczną”, ponieważ nie odnosi się ona do obiektywnych potrzeb życia i zdrowia. Nie zawsze to, co przyjemne i co tworzy poczucie dobrostanu, jest zdrowe. Choroby cywilizacyjne związane ze złą dietą, brakiem aktywności fizycznej, pokazują, że dobrostan można osiągać także kosztem zdrowia. Druga, bardziej klasyczna definicja, jest – w mojej ocenie – bardzo „przewrotna” ponieważ mówi, że „zdrowie to brak choroby”. W gruncie rzeczy ta definicja jest bliższa lekarskiemu sposobowi myślenia, ponieważ ocena zdrowia opiera się na zgodności wyników badań diagnostycznych z przyjętymi normami. Aby uznać kogoś za zdrowego, bardzo często musimy najpierw wykluczyć chorobę.

A gdyby tę przewrotną definicję zdrowia odnieść do życia i powiedzieć: „Życie to brak śmierci”?

Wówczas życie byłoby ciągłym, naturalnym stanem trwania świata. Bez życia świat nie mógłby istnieć w formie, jaką znamy – a bez świata nie moglibyśmy istnieć my.

Doświadczenie życia – antropocentryzm

Zadaliśmy sobie pytanie, czy bez istnienia świata moglibyśmy żyć jednostkowo. Zapewne nie wyobrażamy sobie życia bez świata, ale czy świat może żyć bez nas? Oczywiście – mamy świadomość, że tworzymy historię naszego życia w określonej przestrzeni i czasie. Heidegger nazwał to „byciem w czasie”, co brzmi bardzo antropocentrycznie. Świat odbieramy za pomocą zmysłów i poniekąd konstruujemy jego obraz poprzez nasze poznanie. Brzmi to niemal jak echo fenomenologii – czyż nie tak? Odwracając hipotezę zdrowia i odnosząc ją do życia, dochodzimy do wniosku, że definiujemy życie na podstawie własnych przeżyć, a nie mamy jakiegoś szczególnego pomysłu, na definicję ponad-antropocentryczną.

Skoro nie da się w pełni wytłumaczyć fenomenu życia za pomocą wzorów matematycznych, a opis życia wymaga uwzględnienia procesów biologicznych, nie unikniemy włączenia do zdefiniowania życia samych siebie – naszego rozumu, pojęć kulturowych a nawet rozstrzygnięć prawnych. Dziś definiujemy życie człowieka na podstawie życia mózgu. To pojęcie zostało przyjęte dość powszechnie i nie jest kwestionowane nawet przez autorytety Kościoła Katolickiego, ale musimy mieć świadomość, że przy takiej definicji, choć nie żyjemy już jako osoby, nie istnieje nasza świadomość, za którą odpowiada mózg, to jednak niektóre narządy dalej żyją – gdy zostaną pobrane do przeszczepu żyją nadal w ciele innych ludzi, którym ratują życie. A więc czym jest życie, a czym śmierć? Czy mimo śmierci nadal istniejemy w tym, który otrzymał nasze narządy? Kwestia przeszczepów pokazuje dobitnie, że istnieją – od strony biologicznej – różne poziomy życia, zwłaszcza w tak złożonych organizmach biologicznych jak człowiek. Życie na poziomie integralności całej osoby, życie narządów i tkanek oraz życie pojedynczych komórek.

Przez wiele wieków ludzkość nie zdawała sobie sprawy z istnienia tak wielopoziomowych zależności. Dziś potrafimy je coraz lepiej to różnicować, badać i wykorzystywać w medycynie, ale musimy też przyznać, że bardzo mocno zmienia to nasze filozoficzne postrzeganie życia. Jeżeli nie świadomie, to przynajmniej podświadomie, trzeba przyznać, że klasyczna fizyka i metafizyka Arystotelesa to dziś model zbyt uproszczony, aby móc się na nim opierać. Konkurencyjne modele nominalistyczne – czy to „nagiego substratu” czy „wiązek” też nie do końca wyczerpują kwestię bytu, czyli życia.

Czy zatem całe to myślenie można sprowadzić do myśli Koheleta „marność nad marnościami”? Być może „marność” nie jest dziś właściwym określeniem – współcześni bibliści (Maciejewski, 2022) skłaniają się ku tłumaczeniu

„ulotność”. I rzeczywiście, może właśnie to słowo najlepiej oddaje istotę życia, ponieważ życie jest faktycznie ulotne.

Ulotność życia

Życie jest ulotne. Przynajmniej to, rozumiane jako funkcjonowanie organizmu. Zawsze zastanawiało mnie, dlaczego niektóre organizmy – zwłaszcza człowiek – mają tak kruchą naturę cielesną. Ciało jest miękkie, podatne na uszkodzenia, urazy. Niektóre organizmy są całkiem dobrze zabezpieczone przez szkielet zewnętrzny, ale nie można tego powiedzieć o ludziach.

Kiedy spojrzymy na życie ponad antropocentrycznym myśleniem, zauważymy, że świat nie znosi pustki. Archeologia dowodzi, że gdy wyginęły dinozaury, świat się nie skończył – pojawiły się nowe gatunki, lepiej przystosowane do życia. Potem wyginęły mamuty, a w końcu – jak dziś wiemy – spośród wielu gatunków istot człękkształtnych przetrwał tylko jeden: Homo sapiens. Przez tysiąclecia towarzyszyli nam jeszcze neandertalczyki, ale i oni odeszli. Ostatnie ich szczątki znaleziono na Gibraltarze. Prawdopodobnie, chcieli powrócić do kolebki ludzkości – Afryki – lecz nie zdołali już tam dotrzeć. Nie przeżyliby zresztą długo, byli przystosowani do zimnego klimatu epoki lodowcowej i mieli ograniczone możliwości termoregulacji w wysokich temperaturach. Tak więc, mimo swojej siły, zniknęli w nurcie przemian życia. Ulotność widać nie tylko w pojedynczym istnieniu, ale i w historii całych gatunków. Każde istnienie jest tylko chwilą w długim, nieustannym ruchu świata.

Życie rozumne

Jesteśmy istotami rozumnymi i refleksja nad życiem, jego celem jest jednym z najgłębszych pytań, na które szukamy odpowiedzi. Rozpatrując życie jako fenomen biologiczny, trzeba przyznać, że jest ono piękne. Skomplikowane procesy biologiczne, które zachodzą w komórkach, działanie mięśni, nieustanna praca serca – wszystko to tworzy zachwycającą harmonię. Serce, którego budowa zapewnia mu niezawodność w tłoczeniu krwi przez całe życie, jest jednym z najczystszych obrazów tej harmonii natury. Funkcja mózgu, w którym u człowieka rozwinęła się świadomość i zdolność abstrakcyjnego myślenia, stanowi przykład złożoności życia. Spójrzmy na co raz lepiej przez nas poznawane procesy dziejące się na poziomie komórki – immunologiczne, biochemiczne i wyciągnijmy wnioski fenomenologiczne. Czy „ekonomia natury” miałaby powód, by tworzyć tak wyrafinowane organizmy jak człowiek tylko po to, by mogły się rozmnażać i umierać?

Gdyby przetrwanie było jedynym celem życia, wystarczyłyby przecież wirusy – proste formy, które potrafią jedynie się namnażać. A jednak natura stworzyła coś więcej: organizmy zdolne do refleksji, zdziwienia i nadawania znaczeń.

Sens życia

Zdajemy sobie sprawę, że nasze życie na ziemi kiedyś się skończy. Wszystko, co w tym życiu osiągamy, pozostawimy, lecz samo pragnienie trwania towarzyszy człowiekowi od zawsze. Właśnie z tej tęsknoty za wiecznością mogła zrodzić się wiara w Boga – istotę wieczną, która stworzyła świat i daje nadzieję na dalsze istnienie. W wielu tradycjach duchowych życie ziemskie i życie po śmierci przenikają się wzajemnie.

W dawnych kulturach kapłani byli zarazem lekarzami dusz i ciała, a filozofowie od starożytności zastanawiali się nad przyczyną i sensem życia. W ujęciu ontologicznym życie zawsze było powiązane z bytem. Parmenides (Wesoły, 2001) uważał, że jeśli istniejemy, to żyjemy – a gdy przestajemy istnieć, obracamy się w nicość. Heraklit sądził, że nicość również jest formą istnienia – stanem przejścia, a nie unicestwienia. Do tej myśli nawiązywał Heidegger (1994), pisząc, że świat istniał przed naszym narodzeniem i będzie trwał po naszej śmierci – a więc niebył także należy do bytu, jako jego inny wymiar. Z tej perspektywy życie nie kończy się, lecz zmienia swój sposób istnienia.

Świadomość ulotności życia prowadzi nas ku pytaniu o jego sens. Nietzsche wzywał, by człowiek uwierzył we własną siłę, Hegel widział sens w rozwoju poprzez napięcie i sprzeczność. Jednak doświadczenia XX wieku – wojny, cierpienie – osłabiły wiarę w nieuchronny postęp.

Viktor Frankl (2011), więzień obozów koncentracyjnych, odnalazł sens tam, gdzie pozornie nie było go wcale. Uczył, że nawet w najtrudniejszych warunkach człowiek zachowuje wolność wyboru postawy wobec losu. Podobną siłę duchową odnalazł Walter Ciszek (1991), jezuita polskiego pochodzenia, który po latach w łagrze stworzył ośrodek pomocy duchowej dla osób zagubionych.

Emmanuel Levinas (2000) nadał tej refleksji wymiar etyczny – w świecie zniszczonym przez zło jedyną nadzieją jest dobro, które okazujemy drugiemu człowiekowi z samego faktu jego istnienia. Mistyków chrześcijańskich (Krapiec, 1962) łączyło przekonanie, że życie znajduje sens w miłości i relacji. Jan Paweł II, rozwijając personalizm, podkreślał, że wartość człowieka wypływa z samego faktu bycia osobą – nie z osiągnięć ani z doskonałości. W tym znaczeniu życie nie musi być doskonałe, by miało sens. Wystarczy, że jest

przeżywane świadomie, z wdzięcznością i otwartością. Jak pisał Frankl, nawet w chwilach cierpienia można powiedzieć „tak” życiu – a to „tak” jest początkiem nadziei.

Wspólnota i tworzenie kultury

Doświadczenia ludzi, którzy przeżyli wojnę, jak Frankl czy Ciszek, pokazują, że lekarstwem na cierpienie jest wspólnota. Nie jesteśmy samowystarczalni. Wzajemne relacje oparte na szacunku, tolerancji i miłości tworzą podwaliny dla twórczego działania a to z kolei tworzy kulturę, która jest nośnikiem wartości. Rorty (1994; Gutowski, 2013) postulował, że badaniem pochodzenia świata powinna zajmować się nauka, a nie filozofia. Zadaniem filozofa jest raczej pytanie o wartość życia niż o jego genezę. Dociekania ontologiczne nigdy nie dadzą pełnej odpowiedzi na pytanie „kim jesteśmy”, ale refleksja nad wartościami może nadać naszemu istnieniu kierunek. W tym sensie fenomenologia staje się narzędziem sensu – drogą do zrozumienia własnego życia poprzez uważność i zachwyty. Popatrzmy na piękno świata, o którym pisał Platon – jedną z kardynalnych cnót. Zobaczmy, jak precyzyjnie funkcjonuje nasz organizm, jak niezwykle spójna jest tkanka życia.

To kontemplacja, nie analiza, przybliżyła nas do sensu.

Wnioski – zakończenie

Rodzimy się, żyjemy i umieramy. Jak zauważył Heidegger, dopiero pod koniec życia dowiadujemy się, kim naprawdę jesteśmy, bo – korzystając z metafory – trudno ocenić wartość utworu, zanim wybrzmi ostatni akord. Możemy widzieć życie jako matematyczny proces biologiczny, jak chciał Mikołaj z Kuzy (1997) lub jako walkę dobra i zła, jak u Leibniza (2001), ale w gruncie rzeczy życie pozostaje tajemnicą, której nie da się sprowadzić do pojęć. Lekarz może zachwycać się pięknem stworzenia zapisanym w DNA, filozof – ideą bytu, psycholog – sensem, lecz to, co najważniejsze, pozostaje w doświadczeniu samego życia. Frankl w obozie marzył nie o cudzie, lecz o zwyczajności.

To pragnienie prostego, dobrego życia stało się jego przesłaniem – by w chwilach ciężkich żyć nadzieją. Jeśli do piękna życia dodamy miłość, prawdę, sprawiedliwość i akceptację naszej niepowtarzalności, to – jak pisał św. Jan od Krzyża (20013) – dotrzemy do stóp góry, którą nazwał Górą Karmel. Dalej nie ma już drogi – tylko my i nasze wybory – ścieżka życia, którą musimy wytyczyć sami.

Bibliografia

1. Ciszek, W. (1991). Z Bogiem w Rosji. Wydawnictwo: Oficyna Przeglądu Powszechnego.
2. Frankl, V. (2011). Człowiek w poszukiwaniu sensu. Wydawnictwo Czarna Owca.
3. Gutowski, P. (2013). Między monizmem a pluralizmem: Studium genezy i podstaw filozofii Johna Deweya. Lublin: Academicon. <https://open.academicon.pl>.
4. Heidegger, M. (1994). Bycie i Czas. Biblioteka Współczesnych Filozofów. Wydawnictwo Naukowe PWN.
5. Jan od Krzyża, św. (2013). Droga na Górę Karmel. Wydawnictwo Karmelitów Bosych.
6. Krąpiec, M.A. (1962). Dlaczego Zło – rozważania filozoficzne. Wydawnictwo Znak.
7. Leibniz, G. (2001). Teodycea. O dobroci Boga, Wolności Człowieka i pochodzeniu Zła. Wydawnictwo Naukowe PWN. Seria: Biblioteka Klasyków Filozofii.
8. Levinas, E. (2000). Inaczej niż być ponad Istotą. Wydawnictwo Aletheia.
9. Majewski, M. (2022). Kohelet – Co ta księga robi w Biblii [Wykład]. YouTube. <https://youtu.be/Ks8UNjENz3Y>.
10. Mikołaj z Kuzy. (1997). O oświeconej niewiedzy. Wydawnictwo Aletheia.
11. Rorty, R. (1994). Filozofia a zwierciadło natury. Aletheia, Wydawnictwo Spacja.
12. Wesoły, M. (2001). Parmenides z Elei – Physikos. Przegląd Filozoficzny, nr 2/2001 (38), s. 59-70

O autorze

Piotr Kasztelowicz – lekarz, absolwent Akademii Medycznej w Poznaniu (dziś Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu) w 1989 roku. 1998 rok – specjalizacja w chorobach wewnętrznych. Uważany za współtwórcę polskiego internetu medycznego (organizował i współorganizował konferencje internetu medycznego, ponad 37 publikacji w tej dziedzinie, w tym kilka w czasopismach indeksowanych w Medline. Od 2007 roku kieruje Oddziałem Chorób Wewnętrznych w Szpitalu Powiatowym w Chełmży. Wcześniej pracował w Oddziale Kardiologii a następnie Chorób Płuc w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Toruniu. Interesuje się filozofią medycyny – uczestniczył w Zlocie Filozoficznym w Toruniu, w 2011 roku (<https://avant.edu.pl/wp-content/uploads/AvantPlusZF2011.pdf>), a także w spotkaniach filozoficznych organizowanych przez Prof. Marię Szyszkowską w Nałęczowie oraz w Kuźnicy na Półwyspie Helskim. Był uczestnikiem i członkiem komisji projektów „Internet dla Lekarzy” oraz „Przeciw Korupcji – Grupa Lekarska” Fundacji im. Stefana Batorego. Wierzący katolik, aktywny w grupach modlitewnych (wspólnota „Idź Dalej” w Toruniu). Lubi fotografować oraz koty. Jest ojcem czworga dzieci, trenuje szermierkę i lubi słuchać bluesa.

Piotr Kasztelowicz
e-mail: pekasz@am.torun.pl

Otrzymano: 10.10.2025
Zaakceptowano: 11.11.2025
Opublikowano: 19.12.2025

CHORY, ZABURZONY, ZDROWY CZY MOŻE NORMALNY?

Leszek Laskowski

Streszczenie

Autor dzieli się osobistym poszukiwaniem odpowiedzi na fundamentalne pytanie „jak żyć?”. Argumentuje, że kluczem nie jest znalezienie intelektualnej definicji, lecz świadome działanie oraz życie w zgodzie z własnymi wartościami. Podkreśla, że poczucie sensu i świadomość własnych wartości stanowią „środek ciężkości” zdrowia psychicznego, chroniąc przed poczuciem pustki nawet w trudnych chwilach. Artykuł jest wezwaniem do zmiany perspektywy: z lęku przed chorobą na zaangażowanie w proces życia (np. poprzez aplikację PolarUS i zasady CREST.BD). Stawia tezę, że zadawanie pytania „Jak żyć?” to zaproszenie do autentycznego życia, które nie jest idealne, ale jest nasze.

Słowa kluczowe: ZAD; ZA, zdrowie; stygmatyzacja; jakość życia; sens życia; pomimo

Jak żyć? Przez długi czas poszukiwałem odpowiedzi na to pytanie. Po latach zrozumiałem, że jeśli je sobie zadaję, to znaczy, że czegoś brakuje w moim życiu. Poszukując odpowiedzi, doszedłem do tego, że nie jest to tylko kwestia odpowiedzi intelektualnej, ale świadomego działania i realizacji potrzeb oraz życie w zgodzie z własnymi wartościami.

Gdy czujemy się dobrze i żyjemy w pełni, to nie zadajemy sobie takich pytań. Gdy jesteśmy zdrowi, to nie przejmujemy się chorobami. Łatwo wówczas zapomnieć o odpowiedniej profilaktyce, a przecież chcielibyśmy ten stan utrzymać jak najdłużej. W życiu napotykamy różne trudności. Może być czasem bardzo ciężko, ale jeśli trzymamy się tego, co stanowi dla nas wartość, to nie będziemy zagubieni.

Nie mogę oczekiwać, że każdego dnia będę wstawał uśmiechnięty, radosny i pełen energii. Natomiast mogę każdego dnia wiedzieć po co w ogóle otwieram oczy. Czasem nie będzie lekko. Ba! Czasem może być tak źle, że będę tworzyć zupełnie nową definicję cierpienia. Natomiast mogę jednocześnie czuć, że moje życie i moje działania mają sens. Pozostając blisko tego, co stanowi środek ciężkości zdrowia psychicznego, dużo łatwiej utrzymać stabilność własnego zdrowia. Z kolei pozostając bez jakiegokolwiek celu, nawet w komfortowych warunkach, można czuć się źle. Doświadczając poczucia pustki i bezwartościowości.

Któregoś dnia byłem sfrustrowany i zły. Zły (eufemizm) zarówno na siebie, jak i na świat wokół, że mam tak wiele problemów. Miałem już dość. I wówczas doznałem olśnienia. Zrozumiałem, że jestem dokładnie w tym miejscu, w którym chciałem być piętnaście lat temu! Ta nagła zmiana perspektywy sprawiła, że w jednej chwili przestałem się złościć i zamartwiać. Nieoczekiwanie poczułem spokój. Mimo tego, że w mojej sytuacji życiowej – poza zmianą perspektywy – nic się nie zmieniło!

Dlaczego więc nieustannie skupiamy się na trudnościach i problemach, a nie na tym co mamy? Dlaczego tak łatwo zapomnieć o tym, co jest dla nas ważne? To jest raczej szeroko rozpowszechnione zjawisko. Sama medycyna skupia się głównie na chorobach tudzież profilaktyce chorób. Niestety zdecydowanie za mało czasu poświęca zdrowiu i jego utrzymaniu. Powstaje pewien paradoks. Wiemy jak nie chorować i jak się leczyć, ale nie wiemy jak być zdrowi i utrzymać zdrowie. Często wiemy co robić, ale tego nie robimy. Albo co gorsza – jesteśmy zdrowi i tego nie doceniamy.

Moi pacjenci często przestają zgłaszać się na wizyty kontrolne jak tylko ich stan psychiczny ulegnie poprawie. Zgłaszają się z powrotem dopiero wtedy, kiedy jest z nimi źle. Może towarzyszy im myśl, „*po co iść do lekarza, jeśli nic mi nie dolega?*” Gdy jesteśmy zdrowi, nie myślimy o lekarstwach. Lekarstwa kojarzą się z chorobą. Dlaczego nie ze zdrowiem? Czasem istnieją uzasadnione obawy, iż lekarz rozpozna jakąś chorobę lub zaburzenie. W moim uznaniu taka logika jest pokraczna. Niestety powszechna. To właśnie wizyta kontrolna powinna służyć utrzymaniu zdrowia, tudzież – w innej perspektywie – zapobieganiu nawrotom. Warto więc przeznaczyć jej część aby promować zdrowie. Sam staram się o to, aby moi pacjenci prowadzili regularny tryb życia, stosowali się do zasad higieny snu, zdrowo się odżywiali, czy stosowali używki w rozsądny sposób. Tylko, że przykład idzie z góry i jeśli lekarz sam jest otyły i nie ćwiczy regularnie, to jaki będzie miał posłuch? Sprawa jest więc bardziej złożona. Jeśli sami nie będziemy uznawać zdrowia za podstawową wartość, to nie będziemy

mogli adekwatnie przekazać jej innym. Każdy człowiek przecież choruje. Można być prawnikiem, lekarką, psychologiem, psychoterapeutką, nauczycielką czy woźnym. Ja sam mogę sobie postawić trzy rozpoznania somatyczne, trzy psychiatryczne i jedno neurologiczne. W tym wszystkim, wcale nie czuję się chory.

Mocno zastanawia mnie czym jest norma. Czego o sobie nie wiemy? Czy na pewno jesteśmy zdrowi? Wiele chorób i zaburzeń pozostaje niezdiagnozowanych. Gdy byłem studentem poddałem się badaniu przez dwóch psychiatrów. Rozpoznali bezsenność. Nie zauważyli rozwijającego się zaburzenia nastroju. Dodam, że nie byli złymi lekarzami (jeden z nich jest obecnie cenionym profesorem). Retrospektywnie stwierdzam, że gdy byłem rezydentem psychiatrii, to przynajmniej kilka razy doświadczałem hipomanii. Nikt nie zwrócił mi na to wtedy uwagi, żaden psychiatra, żadna psycholog, z którymi pracowałem. Może ordynator był zadowolony z mocy przerobowych swojego pracownika i nie chciał interweniować. Może kiedyś uda mi się o to zapytać.

Na studiach zrozumiałem, że moja rodzina nie funkcjonowała i nie funkcjonuje „normalnie”. Niestety „zdrowych” i dobrze funkcjonujących rodzin czy związków poznałem relatywnie mało. Czy z tego wynika więc, że normalna rodzina nie funkcjonuje prawidłowo? Czy może powinna na 80% funkcjonować zdrowo? Ostatecznie w trakcie szkolenia specjalizacyjnego zrozumiałem, że miałem bardzo duży problem z określeniem czym jest norma, tudzież kiedy możemy powiedzieć o kimś, że jest zdrowy. Długi czas zajęło mi stworzenie odpowiedniego probierza. Gdy mamy już miarę zdrowia, to praktyka staje się łatwiejsza. Niestety możemy jeszcze spotkać inne bariery na drodze do zdrowia.

Istotnym problemem jest stygmatyzacja, zwłaszcza w zaburzeniach psychicznych. Przykładem niech będzie zaburzenie dwubiegunowe. W Polsce, większość lekarzy, a za nimi również pacjentów, używa terminologii Choroby Afektywnej Dwubiegunowej, pomimo tego, że Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób (ang. ICD, International Classification of Diseases) już w 1990 r., w wersji 10 (ICD-10) mówiła o Zaburzeniu Afektywnym Dwubiegunowym. Rozumiem, że skrót ChAD jest lepszy niż ZAD, ale poza tym nie znajduję żadnego powodu, aby pozostawać przy starej terminologii. Tym bardziej, że najnowsza wersja, czyli ICD-11 opublikowana w 2018 r. mówi już o Zaburzeniu dwubiegunowym, czyli ZD. Zmiany są bardzo istotne. Korekty w amerykańskiej klasyfikacji zaburzeń psychicznych sięgają jeszcze dalej. Choroba Afektywna Dwubiegunowa (ang. Manic-Depressive Illness) pojawia się jedynie w pierwszej

(DSM-I, 1952) i drugiej edycji (DSM-II, 1968) tej klasyfikacji. Od DSM-III (1980) wprowadzono nazwę Bipolar Disorder czyli Zaburzenie dwubiegunowe. W kolejnej wersji (DSM-IV) wydanej w 1994 r. po raz pierwszy wyróżnione zostało Zaburzenie dwubiegunowe typu II (w ICD-10 znajdowało się jeszcze w kategorii „inne zaburzenia afektywne dwubiegunowe”, ale już jako Zaburzenie dwubiegunowe typu II). Dlaczego to jest ważne? Albowiem wg mnie destygmatyzacja w Polsce była iluzoryczna – to raz. Zaburzenia dwubiegunowe, to zaburzenia nastroju, a nie afektu – to dwa. A po trzecie: typ I i typ II to dwa zupełnie różne zaburzenia psychiczne i leczy się je inaczej.

Do czego zmierzam? Stygmatyzacja potrafi bardzo głęboko zakorzenić się w kulturze i bardzo trudno ją wyplenić. Możemy kogoś stygmatyzować i jednocześnie wierzyć, że tego nie robimy. Destygmatyzacja potrafi być długim i powolnym procesem. Jest jak dojrzewanie. Dojrzały psychiatra nie stygmatyzuje swoich pacjentów. Niestety widzę, że wielu profesorów, którzy uczą młode pokolenia specjalistów, zasiewa zalążek stygmatyzacji. Z kolei to właśnie w młodym pokoleniu rozbrzmiewa siła przebiccia ukutych ram starego myślenia, a co za tym idzie wolności od stygmatyzacji i pełnego dostępu do zdrowia psychicznego.

Autostygmatyzacja jest także dużym problemem, bo często działamy pod jej kierownictwem nawet o tym nie wiedząc. Nosimy w sobie wstyd, nie mówimy o wielu naszych doświadczeniach w obawie przed krytyką. Nierzadko dotyczy to zwykłych, normalnych spraw, które potrafimy mylnie uznać za „chorobowe”. Możemy bać się dobrego nastroju, bo może być przejawem manii lub hipomanii. Gorszy dzień staje się od razu depresją. Często słyszę, że „wczoraj miałem depresję, ale dzisiaj już nie”. Czy ból głowy od razu musi być migreną? Czy duszność od razu musi być astmą? Kłucie w klatce piersiowej zawałem? Jeśli masz jakieś zaburzenie psychiczne, to zakładam, że pomimo wszystko przez większość czasu funkcjonujesz i zachowujesz się normalnie! Problem istnieje też w rodzinach. Na przykład rodzice dzieci ze spektrum autyzmu często wstydzą się i boją reakcji, czy domniemanej oceny innych ludzi na temat ich potomstwa, czy ich samych. W konsekwencji ograniczają swoje grono znajomych do jedynie kilku najbardziej zaufanych i często mających podobne problemy przyjaciół.

Co zatem jest normą, a co zdrowiem? Nie mogę tym wyrażeniom postawić równości. Jeśli normą miałyby być średnia, to Polacy nie są normalni, bo spożywają więcej alkoholu niż średnia europejska. Aktywność fizyczna? Jesteśmy jednym z najmniej aktywnych fizycznie krajów Europy. Polscy mężczyźni dwa razy częściej umierają z powodu chorób

sercowo-naczyniowych, niż średnia europejska. Im bardziej zagłębiałem się w te dane, tym było gorzej. Na końcu musiałem skonstatować, że sam jestem nieludsko chory i całkowicie nienormalny. Tylko dlaczego wcale się tak nie czuję?

Diagnoza ma pomóc osobie diagnozowanej. Jeśli zdiagnozujemy astmę, to wiemy, jak ją leczyć. Mamy podstawy naukowe. Natomiast nie tylko leki są ważne. Musimy nauczyć się funkcjonowania naszego organizmu. Dowiedzieć się co jest dla niego dobre, a co nie. Podobnie jest z zaburzeniami psychicznymi. Diagnoza ma o tyle wartość, o ile może poprawić jakość życia danej osoby i utrzymać zdrowie. Zdrowie jest celem. Jeśli skupimy się tylko na symptomach i leczeniu patologicznych objawów, to tracimy z oczu sens leczenia. Jakość życia we wszystkich jego przejawach. Mamy odpowiednie skale, aby monitorować jakość życia np. QoL.BD (Skrócony kwestionariusz jakości życia w zaburzeniach afektywnych dwubiegunowych; ang. Brief Quality of Life in Bipolar Disorder, QoL.BD). Niedawno CREST.BD (międzynarodowy zespół badawczy i kliniczny zajmujący się poprawą jakości życia osób z zaburzeniem dwubiegunowym) stworzył i udostępnił aplikację, która przyjmuje tę odmienną perspektywę. Nazywa się PolarUS i jest dostępna dla użytkowników iOS i Android. Na razie dostępna jest przede wszystkim w języku angielskim (większość badaczy pochodzi z Kanady), ale w toku są prace tłumaczenia na wiele innych języków. W aplikacji zaznaczamy między innymi jakie sfery naszego życia są w danej chwili ważne, jak oceniamy jakość naszego życia, a następnie prowadzimy dziennik. Mamy w niej dostęp do licznych zasobów np. radzenia sobie ze stresem, prowadzenia regularnej aktywności fizycznej, pracy nad stabilną samooceną i wiele, wiele innych. Nie są to typowe rady czy zalecenia jakie usłyszymy na typowej konsultacji psychiatrycznej. A szkoda.

Podsumowując, zdrowie – zarówno psychiczne, jak i fizyczne – nie jest stanem danym raz na zawsze. To proces wymagający uważności, zaangażowania i odwagi, aby patrzeć na siebie z uczciwością. Żyjemy w świecie, który uczy nas reagować na chorobę czy zaburzenie, ale rzadko pokazuje, jak pielęgnować zdrowie. Dlatego tak łatwo zgubić się w pogoni za „normą”, w lęku przed oceną czy w pułapce stygmatyzacji. A przecież kluczem nie jest idealne dopasowanie do jakiegoś abstrakcyjnego wzorca funkcjonowania, lecz znalezienie własnego punktu równowagi – tego, co naprawdę nadaje sens naszym działaniom.

Zdrowie nie oznacza braku trudności, tak samo jak cierpienie nie przekreśla wartości naszego życia. To właśnie poprzez świadome życie, blisko własnych wartości i autentycznych potrzeb, możemy utrzymać kierunek nawet wtedy,

gdy wszystko inne się chwieje. Diagnozy, klasyfikacje i protokoły mają nam pomagać, nie definiują nas w całości, jako osób. Ostatecznie chodzi o to, aby człowiek mógł po prostu żyć – pełniej, mądrzej i bardziej po swojemu.

Jeśli więc wciąż zadajemy sobie pytanie „jak żyć?”, to nie sygnał porażki, lecz zaproszenie. Zaproszenie do tego, by na nowo przyjrzeć się temu, co naprawdę jest dla nas ważne i krok po kroku zbliżać się do życia, które nie jest idealne, ale jest nasze.

Bibliografia

1. <https://www.bdqol.com/>
2. <https://www.crestbd.ca/>
3. Michalak, E. E., Suto, M., Barnes, S. J., Hou, S., Lapsley, S., Murray, G., & Yatham, L. N. (2012). Effective self-management strategies for living well with bipolar disorder: A community-based participatory research study. *BMC Psychiatry*, 12, 1–11. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-127>.
4. Morton, E., Foxworth, P., Dardess, P., Altimus, C., DePaulo, J. R., Talluri, S. S., Michalak, E. E., Rinvelt, P. D., Corrigan, P. W., & Turvey, C. (2022). “Supporting wellness”: A Depression and Bipolar Support Alliance mixed-methods investigation of lived experience perspectives and priorities for mood disorder treatment. *Journal of Affective Disorders*, 299, 575–584.
5. Morton, E., Murray, G., Yatham, L. N., Lam, R. W., & Michalak, E. E. (2021). *The Quality of Life in Bipolar Disorder (QoL.BD) questionnaire a decade on – A systematic review of the measurement of condition-specific aspects of quality of life in bipolar disorder*. *Journal of Affective Disorders*, 278, 33–45. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.017>
6. Provencher, M. D., Morton, E., Beaudoin, A. S., Guillemette, J., Rheault, E., Mérette, C., Coque, L., Hawke, L. D., & Michalak, E. E. (2020). The Quality of Life in Bipolar Disorder (QoL.BD) Scale: Validation of a French cross-cultural adaptation: L'échelle de qualité de vie dans le trouble bipolaire (QoL.BD): Validation d'une adaptation française interculturelle. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 66(3), 298–305.

O autorze

Leszek Laskowski – Kierownik Poradni Zaburzeń Dwubiegunowych w Centrum Terapii Dialog, lekarz specjalista psychiatra. Członek International Society for Bipolar Disorders (ISBD) oraz Neuroscience Education Institute (NEI). Współpracuje z The Collaborative REsearch Team to study psychosocial issues in Bipolar Disorder (CREST.BD).

Leszek Laskowski

Otrzymano: 08.12.2025

Zaakceptowano: 14.12.2025

Opublikowano: 19.12.2025

O WOLNOŚCI MIMO WSZYSTKO. POŻEGNANIE OZZY'EGO OSBOURNE'A

Agnieszka Nowakowska ¹

¹Akceptacja4FM.Lab

A rzeczywiste porozumienie wymaga nie tylko wspólnego języka, ale i wspólnego obrazu świata.

(E. Fuller, Torrey, Czarownicy i psychiatrzy.)

Słowa kluczowe: posłowie, pożegnanie, pomimo

Ten tekst zamyka numer. Ale nie zamyka rozmowy. Może otwiera coś ważniejszego – uważność. Na siebie, na drugiego, na życie. Pomimo wszystko.

22 lipca 2025 odszedł Ozzy Osbourne. Piszę te słowa dwa dni później, wciąż szukając właściwego języka. Muzyk, twórca, „ojciec chrzestny” heavy metalu. Dwa tygodnie wcześniej, w rodzinnym Birmingham, pożegnał się z publicznością niezwykłym koncertem – z Black Sabbath, w oryginalnym składzie. Słyszę w tle „Mama, I’m Coming Home”. Ozzy wrócił do domu. Nie tylko do tego na scenie, w dźwięku i pamięci fanów. Do tego ostatecznego, cichego.

Ozzy nie miał łatwego początku. Przyszedł na świat tuż po wojnie, w robotniczym Birmingham. Mieście ciężkiej pracy, biedy i milczących traum. Dorastał w rodzinie, która sama była poraniona. Doświadczał przemocy, zaniedbań. Towarzyszył mu zarówno brak poczucia bezpieczeństwa jak i

języka, którym mógłby opisać, co czuje. Zmagał się konsekwencjami trudnego rozwoju, ADHD, dysleksji, zdiagnozowanymi dopiero w późnej dorosłości. Szkoła była dla niego pasmem frustracji. Zanim muzyka stała się jego ucieczką – imał się różnych dorywczych zajęć. Żył, jak umiał. Na granicy. A potem przyszła muzyka. Black Sabbath. Przełom. Wraz z sukcesem przyszły też ekscesy, uzależnienia, upadki. Ale także powroty. Jakby całe życie Ozzy’ego było nieustannym balansowaniem między mrokiem a światłem, między destrukcją a przetrwaniem. Nie był świętym. Ale był kimś, kto zamieniał własny chaos w dźwięk, który poruszał tłumy. Jego głos nigdy nie próbował być ładny – był prawdziwy.

Black Sabbath i głos Ozzy’ego Osbourne’a trafiły do mnie latem 1995 roku. Byłam wtedy młodą dziewczyną, próbującą odnaleźć sens w świecie, który często przytłaczał. Odkrycie ich twórczości było jak uchylenie drzwi do przestrzeni, w której emocje – nawet te trudne – miały swoje miejsce i język. Nagle ktoś – z pokolenia moich rodziców (sic!) – zaczął mówić w moim imieniu. O lęku, o samotności, o ciemności, którą znałam aż za dobrze. Okazało się, że ktoś, kto dorastał dekady wcześniej, w zupełnie innym kraju i realiach, potrafi nazwać to, co dla mnie było wtedy nieuchwytnie. Głos Ozzy’ego, surowy, pełen napięcia i sprzeciwu, trafiał w punkt – opowiadał o nieprzystosowaniu, bólu i pragnieniu bycia sobą, mimo wszystko. Jego muzyka przenikała się z moimi historiami życia – ze wzlotami i upadkami, niespełnionymi uczuciami, chwilami buntu i bezsilności. Aż w końcu – z tą jedną, ostatnią miłością, która została.

W 1998 roku Black Sabbath zagrali po raz pierwszy w Polsce. Nie mogłam tego przegapić, choć koncert mógł kolidować z egzaminami na studia. Nie było wątpliwości, co było dla mnie ważniejsze. Muzyka tamtego dnia miała większą moc niż przyszłość, która dopiero się rysowała. Cztery lata później w Polsce pojawił się Ozzfest. Znów musiałam tam być. Każde takie spotkanie było czymś więcej niż koncertem – było powrotem do siebie. Lata mijały, a Ozzy i jego muzyka pozostawały punktem odniesienia. Głosem, który nie oceniał, nie pouczał lecz przypominał: można nie pasować – i wciąż być sobą.

Dziś, kiedy piszę te słowa, świat żegna Ozzy’ego Osbourne’a. Trudno nie odczuwać, że odchodzi ktoś więcej niż tylko legenda muzyki. Jego głos, surowy i bezkompromisowy, był dla wielu czymś znacznie bardziej osobistym niż dźwięk – był obecnością.

Dla mnie, osoby, która dorastała w emocjonalnym półmroku lat 90 i próbowała zrozumieć siebie i świat – Ozzy był przewodnikiem. Bezpretensjonalnym, bezkompromisowym, nieidealnym, ale prawdziwym. Towarzyszył mi przez

lata jak cichy sojusznik. Może nie ojciec, w dosłownym sensie, ale ktoś, kto dawał wsparcie, gdy nie było go gdzie indziej szukać. Nie byłabym tu, gdzie jestem, bez Jego obecności – nie tylko muzycznej, ale też egzystencjalnej. Pokazał, że życie, choć pęka i nie mieści się w żadnej formie, może być przeżyte. I że prawdziwa siła nie zawsze jest głośna.

Bo jak pisze Torrey: *„Rzeczywiste porozumienie wymaga nie tylko wspólnego języka, ale i wspólnego obrazu świata”*. Mimo różnic pokoleń, miejsc i czasów – udało się nam ten obraz współdzielić.

I za to – za ten most, za towarzyszenie, za zgodę na niedoskonałość – dziękuję.

Wszystkie fotografie zostały wykonane 3 grudnia 2025 roku, w dniu 77. rocznicy urodzin Ozzy’ego Osbourne’a, przypadającej już po jego śmierci.



Zdjęcie 1. Dom dzieciństwa Ozzy'ego Osbourne'a przy 14 Lodge Road w Aston (Birmingham), Autor: Sebastian Nowakowski



Zdjęcie 2.. Ozzy Osbourne (1948–2025): Working Class Hero. Birmingham Museum & Art Gallery. Autor: Agnieszka Nowakowska



Zdjęcie 3. Black Sabbath Bench w dniu 77 urodzin Ozzy'ego Osbourne, Broad St, Birmingham B1 2HP, Ławka Black Sabbath została odsłonięta w 2019 roku w związku z upamiętnieniem i uhonorowaniem Black Sabbath jako pionierów gatunku heavy metal. Autor: Agnieszka Nowakowska

Bibliografia

1. Torrey, E. F. (1981). Czarownicy i psychiatrzy. Państwowy Instytut Wydawniczy.
 2. Osbourne, O. (1991). Mama I'm Coming Home. Na albumie No more tears [Utwór nagrany przez Ozzy Osbourne]. Epic Records.
-

O autorce

Agnieszka Nowakowska – dr nauk medycznych, psycholog, certyfikowana psychoterapeutka w nurcie analizy egzystencjalnej i logoterapii. Absolwentka pierwszej edycji szkolenia w Polsce, którego była pomysłodawczynią oraz współorganizatorką. Współautorka Treningu: Akceptacja 4FM i Teorii Solitonów Egzystencjalnych. Od lat entuzjastyczna propagatorka podejścia egzystencjalnego jako metody leczenia zaburzeń psychicznych, a nie tylko poradnictwa zorientowanego na poszukiwanie sensu. Przez wiele lat pełniła rolę prezesa Stowarzyszenia Psychoterapii Egzystencjalnej w Polsce. Zawodowo związana ze Szpitalem Nowowiejskim oraz Centrum Terapii Dialog. Wieloletni współpracownik dydaktyczny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Uniwersytetu SWPS. Naukowo zajmuje się rozwojem i badaniami nad skutecznością interwencji opartych o podejście egzystencjalne, wspierających leczenie traumy relacyjnej i innych zaburzeń psychicznych. Orędowniczka założenia, że metody oparte na fenomenologii są mierzalne, skuteczne i spełniają kryteria EBM. Prywatnie – amatorka kultury i kuchni włoskiej, w wolnym czasie piecze, gotuje i planuje kolejne wycieczki na półwysep Apeniński. Całkiem zadowolona z życia – żona i matka.

Agnieszka Nowakowska
e-mail: akceptacja4FM@gmail.com

Otrzymano: 14.10.2025
Zaakceptowano: 03.12.2025
Opublikowano: 19.12.2025

ON FREEDOM DESPITE EVERYTHING. FAREWELL TO OZZY OSBOURNE

Agnieszka Nowakowska ¹

¹Akceptacja4FMLab

A genuine connection
requires not just a shared language
but a shared worldview.

(E. Fuller Torrey, *Witches and Psychiatrists*)

Keywords: afterword, farewell, despite

This piece closes the issue - but it doesn't close the conversation. Perhaps it opens something more important: attentiveness. To oneself, to others, to life. Despite everything.

On 22 July 2025, Ozzy Osbourne passed away. I write this two days later, still searching for the right words. A musician, creator, and founding father of heavy metal. Just two weeks earlier, in his native Birmingham, he bid farewell to the audience in a remarkable concert—Black Sabbath in their original line-up. I hear “Mama, I’m Coming Home” playing... Ozzy finally returned home. Not only to the stage, to the sound, to the memories in his fans’ minds—but to that final, quiet home.

Ozzy’s beginnings were far from easy. Born just after the war in working-class Birmingham - a city marked by hard labour, poverty, and unspoken traumas - he grew up in a family already wounded. He endured violence and neglect; home held neither safety nor the language to express inner pain. He struggled with the impact of a challenging childhood, ADHD and dyslexia, diagnosed in late adulthood. School was a source of constant frustration. Before music became a refuge, he did various casual jobs. He lived on the edge, doing what he could. Then came the music: Black Sabbath. A breakthrough. With success came excess, addiction, highs and lows—and comebacks. His life seemed a continual balancing act between darkness and light, between self-destruction and

survival. He was no saint, but someone who transformed his personal chaos into sound that moved crowds. His voice never strove to be pretty—only authentic.

Black Sabbath and Ozzy's voice reached me in the summer of 1995. I was a young girl trying to find meaning in a world that was often overwhelming. Discovering their music felt like opening the door to a space where even difficult emotions had a place and a language. Suddenly someone - from my parents' generation (sic!) - spoke in my name: of fear, loneliness, and that darkness I knew all too well. Someone who grew up decades earlier in a different country and time could name what I felt but couldn't put into words. Ozzy's voice - raw, tense, defiant - hit home: it spoke of misfit identity, pain, and the desire to be oneself, despite everything. His music wove through the chapters of my life - from highs and lows, unfulfilled love and rebellion, to that final, lasting love.

In 1998, Black Sabbath played in Poland for the first time. I couldn't miss it, even though the concert could clash with university entrance exams. There was no question what mattered more. Music that day carried more power than the uncertain future that lay ahead. Four years later Ozzfest came to Poland. Again, I had to be there. Each such encounter felt more than a concert—it was a return to myself. Years passed, yet Ozzy and his music remained a constant reference point: a voice that did not judge or preach, but reminded me that you can not belong - and still be fully you.

Today, as I write these words, the world says farewell to Ozzy Osbourne. It's hard not to feel that more than a music legend has departed. His voice - unyielding and uncompromising - was for many more than a sound. It was a presence.

For me, a person who grew up in the emotional half-light of the 1990s, trying to understand myself and the world - Ozzy was a guide. Unpretentious and unapologetic; imperfect but genuine. He accompanied me over the years as a quiet ally. Maybe not a father in the literal sense, but someone who offered support where there was none to be found elsewhere. I wouldn't be where I am without his presence - not just musical, but existential. He showed that life, though it fractures and resists form, can still be lived. And that true strength is not always loud.

Because, as Torrey writes, "A genuine connection requires not only a common language but also a common worldview." Despite differences in generation, place, and time - we managed to share that worldview.

And for that - for that bridge, that companionship, the acceptance of imperfection - I am thankful.

All photographs were taken on December 3, 2025, the day of Ozzy Osbourne's 77th birthday, which occurred after his passing.



Photo 1. Ozzy Osbourne's childhood home at 14 Lodge Road in Aston (Birmingham). Photo Sebastian Nowakowski



Photo 2. Ozzy Osbourne (1948–2025): *Working Class Hero*. Birmingham Museum & Art Gallery. Photo Agnieszka Nowakowska



Photo 3. *Black Sabbath Bench* on Ozzy Osbourne's 77th birthday, Broad St, Birmingham B1 2HP. The bench was unveiled in 2019 to commemorate and honor Black Sabbath as pioneers of the heavy metal genre. Photo Agnieszka Nowakowska

References

1. Torrey, E. F. (1981). *Witches and Psychiatrists*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
 2. Osbourne, O. (1991). *Mama I'm Coming Home*. On the album *No More Tears* [Recorded by Ozzy Osbourne]. Epic Records.
-

About the Author

Agnieszka Nowakowska, PhD in Medical Sciences – psychologist and certified psychotherapist in the existential analysis and logotherapy approach. She is a graduate of the first Polish edition of the existential analysis training, which she co-created and co-organized. Co-author of *Acceptance Training: 4FM* and the *Theory of Existential Solitons*. For years, she has been an enthusiastic advocate of the existential approach as a method of treating mental disorders, not merely a form of meaning-oriented counseling. She served for many years as President of the Polish Association for Existential Psychotherapy. Professionally affiliated with Nowowiejski Hospital and the Dialog Therapy Center. Long-term academic collaborator with the Medical University of Warsaw and SWPS University. Her research focuses on the development and evaluation of the effectiveness of existentially-based interventions supporting the treatment of relational trauma and other mental disorders. A firm advocate of the view that phenomenology-based methods are measurable, effective, and meet EBM criteria. Privately, an admirer of Italian culture and cuisine — in her free time she bakes, cooks, and plans her next trips to the Apennine Peninsula. Quite content with life — a wife and mother.

Agnieszka Nowakowska
e-mail: akceptacja4FM@gmail.com

Received: 14.10.2025
Accepted: 03.12.2025
Published: 19.12.2025

"Wolność oznacza, że człowiek jest odpowiedzialny za swoje decyzje, działania, za swoją sytuację życiową."

YALOM, I. (2021). KAT MIŁOŚCI. OPOWIEŚCI PSYCHOTERAPEUTYCZNE. WYDAWNICTWO CZARNA OWCA

