

• dr Renata Rybacka •

JAK BYĆ  
**SZCZĘŚLIWYM,**

CZYLI ROZMOWY O SZTUCE KOMUNIKACJI

dr Renata Rybacka

**JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM**  
CZYLI ROZMOWY O SZTUCE KOMUNIKACJI



Toruń 2022

Autor: dr Renata Rybacka

Korekta i redakcja: Hanna Parylak

Streszczenie i biografia: Aleksandra Frankowska

Skład i łamanie tekstu: Patrycja Kubacz

Projekt okładki: Żaneta Kociołek,

Zdjęcie na okładce: Daria Olzacka

Zarządzanie projektem: Agnieszka Kowalska i Monika Miśkowiec

z pracownikzpasja.pl

Dystrybucja: Sprzedawaj Więcej [instagram.com/sprzedawaj\\_wiecej\\_/](https://www.instagram.com/sprzedawaj_wiecej_/)

Copywriting: Renata Rybacka Sztuka Komunikacji

Druk: Chroma Spółka z o. o 68-200 Żary, ul. Przemysłowa

ISBN wersja papierowa 978-83-7891-022-0

ISBN EPUB 978-83-7891-025-1

ISBN Mobi 978-83-7891-026-8

ISBN PDF 978-83-7891-027-5

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione i powoduje naruszenie praw autorskich. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Autorzy oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

## PODZIĘKOWANIA

Szczególne podziękowanie kieruję do moich rodziców, którzy stali przy mnie zawsze, w dobrych i złych momentach mojego życia. Kiedy pisałam tę książkę, mamy już nie było wśród nas; odeszła w kwietniu 2022 roku. Jednak nadal żyje w moich myślach i sercu, i ciągle dodaje mi odwagi do działania... Tato – kocham Cię...

Dziękuję mojemu synowi Wiktorowi, który rozumiał i wspierał mnie codziennie. Cudownie, że mogę liczyć na Ciebie zawsze...

Dziękuję moim kuzynkom Justynie i Anecie – Wasza troska i obecność dawały mi wiarę w moją siłę kreacji i to się nie zmienia...

Dziękuję mojej przybranej „siostrze” Reni – jesteś moją bratnią duszą i moim wsparciem każdego dnia i nocy...

Dziękuję mojej przyjaciółce Edycie – za ciągle utrzymywanie mojej mocy w zdobywaniu „niemożliwego”...

Dziękuję moim przyjaciółkom: Ewie Olejnik – która odkryła we mnie to, czego ja bałam się zobaczyć i robi to nadal... i Ewie Jakubiak – która niezmiennie pozwala mi wierzyć w prawdziwą przyjaźń...

Dziękuję mojej przyjaciółce Izabeli Czekańskiej – której Salon Usług Spa dawał i daje mi poczucie niezwykłej kobiecości. Czuję się tam najzwyczajniej szczęśliwa...

Dziękuję również mojej menadżerce Agnieszce Kowalskiej i całemu zespołowi – bez nich ta książka nie powstałaby tak szybko. Agnieszko, jesteś niezwykłą osobą, codziennie mnie zadziwiasz tym, ile potrafi kobieta...

Dziękuję także mojej przyjaciółce Darii za cudowną sesję zdjęciową i magię rozmowy...

Dziękuję jeszcze wielu osobom, których nie wymieniłam, a które dostrzegły we mnie wyjątkową postać. Te osoby wiedzą o tym, bo mi zaufały...

Wreszcie dziękuję sobie – bo podjęłam decyzję, by być szczęśliwą. I tym się z Wami dzielę...

# SPIS TREŚCI

## ROZDZIAŁ I

OSWAJANIE SIĘ ZE SZCZĘŚCIEM \_\_\_\_\_7

## ROZDZIAŁ II

SZCZĘŚCIE A PODŚWIADOMOŚĆ \_\_\_\_\_15

## ROZDZIAŁ III

SZCZĘŚCIE A MYŚLI I SŁOWA \_\_\_\_\_21

## ROZDZIAŁ IV

SZCZĘŚCIE A EMOCJE \_\_\_\_\_31

## ROZDZIAŁ V

SZCZĘŚCIE A WARTOŚCI \_\_\_\_\_39

## WSTĘP

Jeśli trzymasz w ręku tę książkę, to znaczy, że zrobiłeś pierwszy krok do tego, aby być szczęśliwym człowiekiem. Powiem Ci, że to świetna decyzja! Ta publikacja nie jest typowym poradnikiem psychologicznym. Jej celem jest nauka sztuki komunikacji, czyli po prostu rozmowy. Jednak nie ma to być rozmowa z innymi ludźmi, a ze sobą samym. Odnajdziesz tu spokój emocjonalny, uporządkujesz myśli i dowiesz się, jakich słów używać, aby Twoje życie zmieniło się na lepsze. Czytając tę książkę, poznasz lepiej siebie, swoje wartości i sekrety swojej podświadomości. Przekonasz się, co właściwie wiemy o szczęściu, gdzie powstało to pojęcie, zgłębisz tajniki filozofii i funkcjonowania Twojego umysłu.

Chcesz, by szczęście zagościło w Twoim życiu? Jeśli odpowiedź brzmi twierdząco, to znaczy, że ten podręcznik jest właśnie dla Ciebie. Pamiętaj jednak, iż samo pragnienie nie przynosi rezultatów. Aby coś osiągnąć, należy działać – a do tego potrzebne jest Twoje zaangażowanie w wykonywanie polecanych przeze mnie ćwiczeń. Stwórz dla siebie odpowiednią przestrzeń, byś mógł pobyć sam ze sobą, bo tego uczy ta lektura. Cynceron powiedział: „Nie ma nikogo, kto mógłby dać ci mądrzejszą radę niż Ty sam”. To Ty sam podejmujesz decyzję, czy odkryć w sobie szczęście. To nie świat i ludzie czynią Cię szczęśliwym, ale Twoje myślenie. Ja tylko zachęcam Cię do odkrywania własnej mądrości szczęśliwego życia. Zapraszam Cię do oswojenia się ze szczęściem i jego mocą na co dzień.

Powodzenia!

**Renata Rybacka**

**P.S. Nigdy nie używaj słowa „spróbuję”, bo to oznacza, że danej czynności po prostu nie wykonasz. Zatem nie próbuj być szczęśliwy, tylko BĄDŹ SZCZĘŚLIWY!**

## ROZDZIAŁ I

# OSWAJANIE SIĘ ZE SZCZĘŚCIEM

*„Każdy ma taki moment, od którego wszystko się zaczyna; Życie ma wtedy sens i kierunek, gdy ten moment rozpozna i zauważy...”*

Historia szczęścia nie jest zwykłą historią; sam temat także nie należy do pospolitych. Idea szczęścia zakłada wszechstronną ocenę ludzkiej kondycji. Wymaga od nas co najmniej tego, byśmy uwzględnili wszystkie relacje o tym, co pożądane i wartościowe. Historia szczęścia może zatem aspirować do ujęcia wszystkiego, co się tyczy człowieka, a nawet i innych istot. Czy rozważamy samo pojęcie szczęścia, czy skupiamy się na jego historii – i w jednym, i w drugim przypadku nie widać żadnych granic wytyczających obszary naszych dociekań<sup>1</sup>.

Szczęście jest przedmiotem zainteresowania uczonych od wielu stuleci, począwszy od starożytnych filozofów greckich aż po współczesne badania nauk społecznych nad dobrostanem i jakością życia. Dobrostan określa się jako indywidualne odczuwanie szczęścia i satysfakcji z życia. Dobrostan subiektywny – to z kolei jeden z elementów ludzkiego zdrowia, definiowanego przez WHO nie tylko na podstawie negatywnych mierników (brak choroby lub niepełnosprawności), ale również jako indywidualnie postrzegane przez

---

<sup>1</sup> N. White, *Filozofia szczęścia od Platona do Skinnera*, tłumaczenie Marek Chojnacki, Wydawnictwo WAM, Kraków 2008, s. 7.

jednostkę poczucie zadowolenia fizycznego, psychicznego i społecznego<sup>2</sup>.

Już na początku pragnę podkreślić, iż w życiu nie istnieje wyłącznie szczęście. Zawsze występują dni smutku, gniewu czy rozpaczy, które ogólnie możemy nazwać nieszczęściem. Ponieważ cierpienia nie można wyeliminować, należy je przyjąć i znaleźć w nim sens. Gdyby w naszym życiu obecne były tylko stany radosne i nigdy nie pojawiałoby się cierpienie, nie potrafilibyśmy najzwyczajniej docenić wartości szczęścia. A szczęście – jakby go nie opisać – jest stanem dobrym, o który ciągle warto zabiegać. Szczęście i cierpienie są jak puzzle w układance. Każdy z nas ma własną układankę życia, a zatem inaczej interpretuje definicję szczęścia.

Jednym z pierwszych filozofów, którzy zajęli tym tematem, był **Sokrates** (469–399 p.n.e.). Według niego szczęście związane jest z cnotą, bo z cnoty wynika. Szczęśliwy jest bowiem ten, kto posiada największe dobra, a największym dobrem jest cnota<sup>3</sup>. Sokrates uczył ludzi cnoty, a ściślej mówiąc, rozumu, aby przez to doprowadzić ich do cnoty. Cnotą nazywał też wiedzę, gdyż, jak twierdził – każde zło pochodzi z nieświadomości. Nauczał więc po prostu rozsądku. Według Sokratesa dobrze postępuje ten, kto posiadał wiedzę prawdziwą i pełną. Wiedza potrzebna do cnoty opiera się na sprawiedliwości i odwadze. Ten więc, kto ma wiedzę i, co za tym idzie, cnotę, ten posiada największe dobro i jest szczęśliwy<sup>4</sup>.

Sokrates posługiwał się metodą dyskusji, współpracy umysłowej. Składała się ona z dwóch części: „elenktycznej” i „majeutycznej”. Pierwsza uczyła, jak usuwać fałszywe przekonania, druga – jak zyskiwać prawdziwe. Elenktyka, czyli metoda zbijania, polegała na zadawaniu pytań w taki sposób, by nakłonić rozmówcę do zmiany jego teorii. Filozof tak przedstawiał problem, że wnioski z prowadzonej rozmowy nasuwały dyskutantowi tok myślenia inny niż początkowy. Mędrzec uważał się do uprawnionego do takiej krytyki, ponieważ inni ulegali złudzeniu, że wiedzę posiadają, zaś on miał świadomość swej niewiedzy. Wiedział przez to coś, czego nie wiedzieli inni; nazywał to „wiedzą niewiedzy”. Wierzył, że można odnaleźć prawdę obowiązującą

---

<sup>2</sup> <https://www.google.com/search?q=dobrostan+definicja+who&oq=dobrostan&aqs=chrome.1.69i57j35i39joi512l8.11176j0j7&source-id=chrome&ie=UTF-8> [dostęp 30.08.2022].

<sup>3</sup> W. Tatarkiewicz, *Historia filozofii*, t. I, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 81.

<sup>4</sup> P. Czarnecki, *Historia filozofii*, Difin SA, Warszawa 2011, s. 85.



zującą powszechnie. W tym celu stosował metodę majeutyki, czyli „sztuki położniczej”. Zadawał rozmówcy pytania, które wymagały odpowiedzi „tak” lub „nie”. Ponieważ był zdania, iż każdy człowiek nosi w sobie wiedzę prawdziwą, ale jej sobie nie uświadamia, sądził, że trzeba pomóc mu wydobyć tę prawdę na zewnątrz. Odpowiedź na pytania etyczne musiała wypaść trafnie, nie wymagała bowiem szczególnej erudycji, a jedynie rozsądku. Tu Sokrates przyznawał jednak, że wie, co jest dobre, a co jest złe, gdyż posiada intuicyjną wiedzę o dobru<sup>5</sup>. Utrzymywał, że złe uczynki ludzi nie są podyktowane przez złą wolę, lecz wynikają z niewiedzy, czyli braku umiejętności rozpoznawania rzeczywistego dobra.

**Platon** (427–347 p.n.e.), uczeń Sokratesa, przez całe swoje życie zastanawiał się, jak stworzyć państwo doskonałe, czyli takie, w którym panuje sprawiedliwość. Był przekonany, że będzie to możliwe wówczas, gdy władzę obejmą filozofowie. Świat według Platona zawiera w sobie piękno oraz inne wartości, które nie mogą wywodzić się z dalece niedoskonałych, bo zmiennych, rzeczy. Co więcej, fakt, że świat jest uporządkowany, wskazuje na istnienie doskonałych wzorów i reguł. Platon uważał bowiem, że najwyższymi wartościami są dobro, prawda i piękno.

Według niego prawdziwym dobrem jest cnota, która jest jedna, ponieważ każda cnota to wiedza. Zdobywając wiedzę, osiągamy dobro, a z nim pożytek i szczęście. Idea dobra stoi na czele systemu Platona, przewyższając w hierarchii nawet ideę istnienia. Idea piękna była utożsamiana przez tego filozofa z ideą dobra. Natomiast z piękna, wiedzy i harmonijnego ukształtowania życia płynie czysta radość. Prawdą jest istota czegokolwiek: siły, męstwa, sprawiedliwości, piękna, równości etc. Odsłaniając prawdę, dotykamy samego bytu.

Istota platonizmu polega na idealizmie głoszącym, że obok przemijalnych i zniszczalnych rzeczy we wszystkich dziedzinach bytu i działania istnieją pierwiastki idealne, wieczne i niezmiennie, mające przewagę nad realnością<sup>6</sup>.

W naukach **Epikura z Samos** (341–270 p.n.e.) koncepcja cierpienia wiąże się nierozzerwalnie z teorią szczęścia. Aby być szczęśliwym, wystarczy postarać się o zabezpieczenie przed cierpieniem fizycznym i niepokojem

---

5 W. Tatarkiewicz, *Historia...*, op.cit., s. 84.

6 <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/Platon;3958022.html> [dostęp 30.08.2022].

wewnętrzny. Można by sądzić, że sama natura pomaga znaleźć skuteczne środki do uśmierzenia bólu, jeśli jest wsparta właściwymi racjami intelektu<sup>7</sup>. Podstawowym poglądem Epikura było spostrzeżenie, że do szczęścia wystarczy brak cierpienia, gdyż brak cierpienia odczuwamy już jako przyjemność<sup>8</sup>. Życie jest dobrem i to jedynym, jakie naprawdę na własność jest nam dane. Za warunek życia szczęśliwego epikureizm uznawał postępowanie zgodne z naturą. Wszystkie istoty żywe są zdolne do odczuwania zarówno przyjemności, jak i bólu, jednak tylko przyjemność jest stanem naturalnym<sup>9</sup>. Sposobami na osiągnięcie szczęścia były, według Epikura, cnota i rozum. Cnotę należy pielęgnować dlatego, że jest środkiem do szczęścia, a rozum z tej przyczyny, że nie tylko trafnie wybiera przyjemności, ale także kieruje myślami. Te bowiem łatwo błędzą i wytwarzają złudy, które zakłócają człowiekowi spokój i uniemożliwiają szczęście.

Epikur był nie tylko uczonym – Władysław Tatarkiewicz nazywa go apostołem szczęśliwego życia. Epikureizm to etyka, która czyni człowieka odpowiedzialnym za własne szczęście oraz nieszczęście i uważa spokój za najdoskonalszy stan, a oświecenie umysłu za jedyny środek utrzymania tego spokoju.

O drodze do szczęścia mówił również inny filozof – **Demokryt z Abdery** (460–370 p.n.e.). Uczył on ludzi, w jaki sposób o własnych siłach mogą zdobyć szczęście w życiu. Zwracał się przy tym do zwykłych zjadaczy chleba, nie stawiając im żadnych szczególnych wymagań, bo szczęście uważał za naturalny stan każdego człowieka. Ludzie nieszczęśliwi są, według Demokryta, podobni do chorych z własnej winy, albowiem w ogromnej większości przypadków sami są głównymi, choć nieświadomymi, sprawcami swojego nieszczęścia. Trzeba im to uświadomić, otworzyć oczy i powiedzieć, jak powinni myśleć i co robić, ażeby się go pozbyć<sup>10</sup>. „Szczęście – mówił Demokryt – staje się udziałem ludzi dzięki zażywaniu średnich uciech i dzięki zrównowazonemu umiarowi życia. Niedomiary i nadmiary lubią się przemieszczać i po-

---

7 J. Sieroń, *Problem cierpienia w literaturze i filozofii starożytnej Grecji – Zagadnienia wybrane*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2007, s. 115.

8 W. Tatarkiewicz, *Historia...*, op.cit., s. 155.

9 P. Czarniecki, *Historia...*, op.cit., s. 47.

10 A. Krokiewicz, *Etyka Demokryta i hedonizm Arystypa*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1960, s. 44.