

Czasem człowiek poszukuje walki, przyjmuje wyzwanie jakie rzuca mu ciemność. „U nieco starszych dzieci można obserwować zjawisko swoistego igrania z lękiem. Dzieci jakby dla zabawy wystawiają się na sytuacje lękowe, (...) słuchają strasznych baśni, bawią się w duchy, zabójców, wybiegają się w nocy na cmentarz. Fascynację tego typu zabawy stanowi zwycięstwo nad własnym lękiem.”¹¹⁶ Jednak lęk przed ‘nieznany’ czającym się w czerni nocy pozwala się stłumić, lecz nigdy do końca wyrzucić z pamięci. Walka z nim jest nieodłącznym elementem życia. Ciemność pozostaje tajemnicą. Mrok, wciąż obecny a jednak nieznany od dawna budzi lęk. Nie należy zapominać, że sposób myślenia o pewnych czynnościach zdarzeniach, lub zjawiskach był i jest uwarunkowany kulturowo. Wiara w magię i istnienie istot magicznych była w dawnych czasach znacznie silniejsza niż obecnie, i bynajmniej nie była czymś wyjątkowym lub niewłaściwym. W świecie dookołnym ma miejsce wiele zjawisk, których nawet teraz, przy obecnym poziomie nauki, nie jesteśmy w stanie wytłumaczyć. W swoim życiu każdy doświadcza niemożności zaklasyfikowania, opisanie, zanalizowania czegoś ‘nicokreślonego’. Dla człowieka bywa to źródłem gniewu, poczucia bezsilności i małości, ale chyba najbardziej źródłem lęku. To lęk jest uczuciem pierwotnym, którego doznawali nasi przodkowie w ciemnościach, nie umiając w żaden sposób ogarnąć tego zjawiska. Nie rozumieli go z braku wiedzy, lecz ogrom wiadomości, jakimi dysponujemy współcześnie, nadal nie jest wystarczający, aby zrzucić brzemię lęku. Czy dzisiaj, gdy my sami stajemy się pośród pustego mroku, akceptujemy i w pełni pojmujemy ciemność, która nas pochłania? Czy potrafimy rzucić się w nią bez reszty, bez najmniejszego cienia strachu? Czy jesteśmy w stanie poznać mrok, określić i opisać kształty, jakie rodzą się w nocnej czerni i wreszcie pozbyć się lęku, jaki pojawia się w ciemnościach? Czy gdy leżymy samotnie w łóżku, w ciemnym pokoju, jesteśmy w stanie odegnąć uczucie dreszczu osamotnienia? Czy nocą, gdy rozglądamy się wokół i nasłuchujemy, jesteśmy w stanie powiedzieć, że rozumiemy w pełni to, co ze wszech do nas dociera? Pewne pytania, jakie czasem zadaje niemal każdy człowiek, niestety pozostają bez wyczerpującej odpowiedzi.

Zakończenie

Ciemność przestała być jedynie stanem jakim jest brak światła. Stała się zjawiskiem, wokół którego od zarania dziejów narastają kolejne warstwy symboli, mitów, zabobonów, tekstów i obrazów odciskających trwałe piętno na każdej kulturze. Mrok wciąż jest inspiracją dla wielu twórców. Pozostaje jednak źródłem lęku zakorzonego głęboko w umyśle ludzkim. Ogrom wiedzy gromadzonej od początków istnienia naszego gatunku wciąż nie pozwala nam ogarnąć ciemności w pełni i poznać smaku jej esencji. Ciemność dla człowieka wciąż jest nieokreślona, niepokojąca, tajemnicza, fascynująca, groźna.

Przypisy

⁹⁹ A. Kępiński, *Lęk*, s. 271

¹⁰⁰ S. King, *Danse Macabre*, s. 157

¹⁰¹ M. Lurker, dz. cyt., s. 199

¹⁰² A. Kępiński, *Psychopatologia nerwic*, s. 86

¹⁰³ K. K. Baczyński, *Utwory zebrane*, J. Lewandowska (red.), Tom I, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1970, s. 238

¹⁰⁴ Tamże, s. 113

¹⁰⁵ K. K. Baczyński, *Utwory zebrane*, J. Lewandowska (red.), Tom II, s. 439

¹⁰⁶ A. Kępiński, *Lęk*, s. 167

¹⁰⁷ E. Lipska, *Rozum*, [w:] *Odmieńcy*, Transgresje 2, Wybór, opracowanie i redakcja M. Janion i Z. Majchrowski, Wydawnictwo Morskie, Wydanie pierwsze, Gdańsk 1982, s. 68

¹⁰⁸ A. Kępiński, *Lęk*, s. 154

¹⁰⁹ B. Leśmian, dz. cyt., s. 149

¹¹⁰ T. Hughes, dz. cyt., s. 172

¹¹¹ Tamże, s. 85

¹¹² Tamże, s. 39

¹¹³ Tamże, s. 15

¹¹⁴ A. Kępiński, *Psychopatologia nerwic*, s. 92

¹¹⁵ T. Hughes, dz. cyt., s. 19

¹¹⁶ A. Kępiński, *Lęk*, s. 147

Bibliografia

Baczyński K. K., *Utwory zebrane*, J. Lewandowska (red.), Tom I, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1970

Baczyński K. K., *Utwory zebrane*, J. Lewandowska (red.), Tom II, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1970

Baranowski B., *W kręgu upiórów i wilkołaków*, Wydawnictwo Łódzkie, Łódź 1981

Beksiński, praca zbiorowa, Anna et Piotr Dmochowski (red.), Wydawnictwo API, 1991

Beksiński 1, praca zbiorowa, J. Kułakowska-Lis (red.), Wydanie czwarte, Wydawnictwo BOSZ, Olszanica 2008

Beksiński 2, praca zbiorowa, J. Kułakowska-Lis (red.), Wydanie drugie, Wydawnictwo BOSZ, Olszanica 2004

Beksiński, praca zbiorowa, J. Kułakowska-Lis (red.), Wydanie czwarte, Wydawnictwo BOSZ, Olszanica 2005

Biblia, to jest Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Wydanie XI, Brytyjskie i zagraniczne Towarzystwo Biblijne, Warszawa 1976

Cirlot J. E., *Słownik symboli*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2001

Conisbee P., *Georges de La Tour and His World*, National Gallery of Art, Washington Yale University Press, New Haven and London, 1997

Dupetit M.: Caspar David Friedrich. *Wielcy malarze. Ich życie, inspiracje i dzieło*, Część 22, Warszawa 2002

Forstner D. osb., *Świat symboliki chrześcijańskiej*, Warszawa 1990

Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Warszawa 2006

Gieysztor A., *Mitologia Słowian, Mitologie świata*, Wydawnictwa Artystyczne i Filmowe, Warszawa 1982

Grimal P., *Słownik mitologii greckiej i rzymskiej*, Zakład Narodowy Imienia Ossolińskich, Wydawnictwo, Wrocław 1987

Gdzie się zaczyna ta cholerna starość

JAROSŁAW KORDZIŃSKI

Człowiek nie jest stary, dopóki nie zastąpi marzeń żalem za niewykorzystanymi szansami. /J. Barrymore/

Od dłuższego czasu często myślę o swoim mózgu. A może to mój mózg myśli o mnie. Nie wiem. Znany w Polsce coach i menadżer Maciej Bennewicz napisał w swojej książce *Coaching czyli przebudzacz neuronów*: „Aktywny umysł to najlepsza gwarancja sukcesu, pozwala też uniknąć zdziwienia, depresji i zaburzeń wieku średniego oraz demencji starczych, a także ślepych uliczek własnych bezradności. Twój umysł to najlepsza z możliwych inwestycji – warto utrzymać go w dobrym stanie”. Z kolei niemiecki psychiatra i naukowiec, a jednocześnie znawca ludzkiego mózgu profesor Manfred Spitzer w swojej książce zatytułowanej *Cyfrowa demencja* daje następujące rady: „Wyniki badań współczesnej neurobiologii potwierdzają, że najlepszy trening dla mózgu to trening fizyczny. Jednak należy pamiętać, że dla utrzymania nowo powstałych komórek przy życiu konieczne jest przyswajanie naprawdę trudnych treści, nie wystarczy przeżuwanie tego, co już znamy (...) wszyscy zbieramy doświadczenia, znamy dokładnie własne otoczenie oraz radzimy sobie z trudnościami i zmiennymi kolejami losu. Przede wszystkim zaś na każdym kroku mamy do czynienia z innymi ludźmi i musimy dokonywać ocen, podejmować decyzje oraz działać, starając się przy tym szukać wspólnych rozwiązań; musimy planować i rezygnować z własnych planów, dogadywać się z innymi i trzymać ustalonych zasad. Doświadczenie tego wszystkiego – całej tej pełni istnienia – jest właśnie siłą utrzymującą nowe komórki przy życiu. Podsumowując więc: czas przeznaczony na krzyżówki i sudoku lepiej poświęcić własnym wnukom: a kto ich nie ma, niech je sobie od kogoś wypożyczy”. Mózg ma bardzo wiele do powiedzenia o tym,



co będzie się z nami działo, kiedy zacznemy się starzeć. Podstawowa zasada jego funkcjonowania to odbieranie sygnałów ze świata zewnętrznego wpływających doń przez wszystkie części naszego ciała, a jednocześnie zarządzanie całym naszym organizmem poprzez wydawanie odpowiednich poleceń do każdej z jego części. Schody się zaczynają, kiedy przestajemy kojarzyć bodźce, które do nas docierają albo kiedy sygnały emitowane przez nasz mózg są zbyt słabe, by wpłynąć na oczekiwane zachowania naszego organizmu.

Starość zaczyna się w głowie. Zapewne wielu z nas zna stosunkowo młodych trzydziesto- czterdziestolatków, którzy się zachowują jakby mieli co najmniej po sto lat. Narzekają na cały świat, wiedzą co jest złe a co jest dobre, znają najlepsze recepty na

wszystko, a jednocześnie żyją w nieustannym poirytowaniu, związanym z tym, że nikt ich nie słucha. Drażnią ich inni ludzie, nie rozumieją, że nikt ich nie słucha, irytuje ich, że inni tak wiele uwagi poświęcają sprawom nieważnym, że posługują się nikomu niepotrzebnymi sprzętami, że ani myślą skupić się na tym, co najważniejsze, a jedynie myślą o sobie i o swoich przyjemnościach. „Starość – jak powtarza moja młoda przyjaciółka, kiedy zaczynam mówić coś swoim wieku – starość Jarku, to stan umysłu – przecież dobrze o tym wiesz”. I chyba wiem. Dlatego tak łatwo jest mi złapać się na tym, jak bardzo lubię udzielać dobrych rad i oceniać nieporadność innych. Jak celne i cenne są moje pomysły, które w tak prosty sposób mogłyby zbawić nasz świat. Jak irytujące jest, kiedy nikt nie chce człowieka wysłuchać. ➔

Hagen Rose-Marie, Hagen R., *Francisco Goya 1746 – 1828*, Wydawnictwo Taschen / Edipresse Polska S. A., Warszawa 2005

http://en.wikipedia.org/wiki/Fear_of_the_dark

<http://www.wga.hu/index1.html>

Hughes T., *Wiersze wybrane*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1975

Kerrigan M., *Historia śmierci. Zwyczaje i rytuały pogrzebowe od starożytności do czasów współczesnych*, Warszawa 2009

Kępiński A., *Lęk*, Kraków 2009, tekst oparto na wydaniu A. Kępiński, *Lęk*, PZWL, Warszawa 1987

Kępiński A., *Psychopatologia nerwic*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1972

King S., *Danse Macabre*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2009

King S., *Miasteczko Salem*, Warszawa 2003

Kopaliński W., *Słownik mitów i tradycji kultury*, Państwowy Instytut Wy-

dawniczy, Warszawa 1985

Lambert G., *Caravaggio 1571 – 1610*. Red. G. Néret, Wydawnictwo Taschen / Edipresse Polska S. A., Warszawa 2005

Leszczyński A. C., *Okruchy. Migotania, przejaśnienia*. Gazeta literacka, nr 2 (39), 2009

Leśmian B., *Poezje wybrane*, Wydawnictwo Zakład Narodowy Imienia Ossolińskich, Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk

Mattis S. G., Ollendick T. H., *Lęk i fobie nastolatków. Jak pomóc dzieciom przezwyciężyć napady paniki*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004

Nyczek T., *Zdzisław Beksiński, Sztuka naszych czasów*, Wydawnictwo Arkady, Warszawa 1989

Odmieńcy, Transgresje 2, Wybór, opracowanie i redakcja M. Janion i Z. Majchrowski, Wydawnictwo Morskie, Wydanie pierwsze, Gdańsk 1982

Parandowski J., *Mitologia. Wierzenia i podania Greków i Rzymian*, Wydanie siedemnaste, Wydawnictwo

Czytelnik, Warszawa 1979

Perez Sanchez A. E., *Goya*, wydanie pierwsze, Wydawnictwo Penta, Warszawa 1992

Poe E. A., *Poezje wybrane*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Wydanie pierwsze, Warszawa 1960

Seligman M. E. P., Walker E. F., Rosenhan D. L., *Psychopatologia*, Wydanie I, Poznań 2003

Składankowa M., *Bohaterowie, Bogowie i demony dawnego Iranu*, Wydawnictwo Iskry, Warszawa 1984

Sonik L.: Georges de La Tour. *Wielcy malarze. Ich życie, inspiracje i dzieło*, Część 67, Warszawa 2003

Sztuka świata, Praca zbiorowa, I. Kułakowska (red.), Tom 7, Wydawnictwo Arkady, Warszawa 1994

Sztuka świata, Praca zbiorowa, I. Kułakowska (red.), Tom 8, Wydawnictwo Arkady, Warszawa 1994

Zawantowski K., *Francisco Goya y Lucientes*, Henschelverlag, Berlin, Wydawnictwo Arkady, Warszawa 1970