

ekstaza

psychologia radości i archetyp Dionizosa

Robert A. Johnson



ekstaza

psychologia radości i archetyp Dionizosa

Robert A. Johnson

Przełożyła
Anna Kaszyc



Tytuł oryginału: *Ecstasy: Understanding the Psychology of Joy*
Copyright © 1987 by Robert A. Johnson
Copyright © 2025 for the Polish edition by Ścieżki Mocy sp. z o.o.
Niniejsze wydanie zostało opublikowane na podstawie umowy
z HarperCollins Publishers, New York, U.S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem
jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszej książki bez uprzedniego
uzyskania pisemnej zgody wydawcy jest zabronione.

Przekład, prowadzenie wydania: Anna Kaszyc
Redakcja, korekta, skład: Sylwia Mosińska
Projekt okładki: Joanna Sieradzan-Wencka

Wydanie I, Elbląg 2026
ISBN 978-83-974766-3-9

Ścieżki Mocy sp. z o.o.
kontakt@sciezkimocy.pl
www.sciezkimocy.pl

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować kontaktu
z wykwalifikowanym specjalistą. Wydawca i autor nie ponoszą odpowiedzialności
za niewłaściwe wykorzystanie zawartych w książce informacji.

Spis treści

Wprowadzenie do polskiego wydania	9
Świat psychologii i mitu	27
CZĘŚĆ I	
Ekstaza – zrozumieć psychologię radości	37
1. Mit o Dionizosie	41
2. Czym jest ekstaza?	49
3. Powstanie i upadek Dionizosa	55
4. Druga strona ekstazy	59
5. Celebracja ekstazy	73
6. Kobiety i Dionizos: świętowanie życia	79
7. Androgynia: połączenie męskości i kobiecości	85
8. Powrót kozła ofiarnego	93
9. Wypełniony światłem czy wypełniony powietrzem?	99
10. Połączenie z bogiem	105
CZĘŚĆ II	
Dotknięcie ekstazy	117
11. Aktywna wyobraźnia: spotkanie z archetypem	121
12. Sny: praca z archetypem	129
13. Rytuał i ceremonia: wprowadzanie radości do domu	139
Epilog	155
Podziękowania	157
O autorze	159
Bibliografia	161

Świat psychologii i mitu

Wielość bogów odpowiada wielości ludzi³¹.

CARL GUSTAV JUNG

Ekstaza. Dawniej uważano ją za łaskę bogów, niebiański dar, który mógł wynieść śmiertelników ze zwykłej rzeczywistości do wyższego wymiaru. Transformujący ogień ekstazy spalał bariery między nami a naszą duszą, dając głębsze rozumienie relacji z samym sobą i wszechświatem.

Wielką tragedią współczesnego zachodniego społeczeństwa jest to, że praktycznie utraciliśmy zdolność doświadczania transformującej mocy ekstazy i radości. Ta strata wpływa na każdy aspekt naszego życia: wszędzie szukamy ekstazy i chwilami może nam się nawet wydawać, że ją znaleźliśmy. Jednak na głębokim poziomie pozostajemy niespełnieni.

Materialistycznie ukierunkowane społeczeństwo uczy nas, że jedyną rzeczywistością jest ta, której możemy dotknąć, a wartość ma to, co da się ulokować w banku. Natomiast nasze dusze

³¹ C.G. Jung, *Sermo IV*, [w:] *Memories, Dreams and Reflections*, Random House, Nowy Jork 1963.

również potrzebują pokarmu. Skoro jednak wykluczaliśmy ze swego życia wewnętrzne doświadczenie boskiej ekstazy, możemy szukać tylko jej fizycznego odpowiednika. I bez względu na to, jak usilnie poszukujemy i jak wiele ekstatycznych doświadczeń niskiej jakości gromadzimy, wciąż pragniemy więcej.

To pragnienie doprowadziło do najbardziej charakterystycznego objawu naszych czasów: uzależnienia. Życie wielu osób jest tym dotknięte – jeśli nie nalogiem własnym, to krewnych, przyjaciół, celebrytów. Czy możemy rozpoznać któregoś z nich? Odnoszący sukcesy młodzi przedsiębiorcy, którzy uważają, że potrzebują kokainy, aby zapewnić sobie przewagę nad konkurencją; supermamy, które nie mogą przetrwać dnia bez środków uspokajających; zapracowani menedżerowie, którzy potrzebują dwóch lub trzech drinków każdego wieczora, aby zrelaksować się po pracy; nieletni sięgający po narkotyki, ponieważ już doświadczają emocjonalnej pustki charakterystycznej dla naszego społeczeństwa; studenci, którzy chodzą na imprezy tylko po to, aby się upić lub naćpać; niebezpieczni kierowcy uzależnieni od dreszczyku prędkości; osoby zajmujące się insider tradingiem, które zawierają nielegalne transakcje, ponieważ są uzależnione od zarabiania pieniędzy; wieczni single zmieniający kochanków jak rękawiczki, uzależnieni od pierwszego blasku romantycznej miłości.

Uzależnienie to ciemna strona duchowych poszukiwań. Próbujemy zaznać uniesienia ducha, ale zamiast spełnienia otrzymujemy krótkotrwałą fizyczną ekscytację, która nigdy nie zaspokoi chronicznej, dręczącej nas pustki – aby ją wypełnić, musimy odzyskać kontakt z drzemiącą w nas zdolnością odczuwania ekstazy. Pierwszy krok ku temu prowadzi poprzez zrozumienie jej natury.

By wyjaśnić procesy psychologiczne, często można posłużyć się mitem – korzystałem z tego zabiegu w moich poprzednich

książkach. Na przykład w *He (On)* zgłębiamy męską psychologię poprzez legendę o Parsifalu i Graalu; w *We (My)* badamy romantyczną miłość poprzez historię Tristana i Izoldy, natomiast w niniejszej książce poznajemy naturę ekstazy poprzez mit Dionizosa.

W starożytnej Grecji Dionizos był bogiem wina i ekstazy. Mit o nim oraz powstanie i upadek jego kultu stanowią prawdopodobnie najlepsze wyjaśnienie naszej utraty ekstatycznego doświadczenia.

Część I tej książki bada znaczenie dionizyjskiego archetypu ekstazy i tego, co oznacza dla nas jego utrata. Część II sugeruje z kolei sposoby, które możemy zbadać, aby odzyskać i wyrazić prawdziwą radość będącą naszym przyrodzonym prawem.

Archetypy: wzorce ludzkiego zachowania

Świat starożytnych Greków był kształtowany i determinowany przez bóstwa – w ich niezwykłych czynach odzwierciedlały się dramaty codziennego życia. Dziś postaci z Olimpu wydają się mieć niewielkie znaczenie: współczesny świat ma bardziej ludzki charakter i jest kształtowany przez siły psychologiczne, więc dla nas Olimp jest tylko zwykłą górą.

Choć nie mamy już olimpijskiego królestwa, w którym moglibyśmy szukać bogów, nie oznacza to jednak, że bogowie przestali istnieć. Siły, które reprezentują, wyrażają się w sposób dla nas jak najbardziej zrozumiały: psychologicznie, jako wzorce zachowań.

Jak powiedział kiedyś psycholog Carl Jung: nie wierzymy w rzeczywistość Olimpu, więc starożytni greccy bogowie żyją dziś jako nasze symptomy. Nie ma już piorunów Zeusa, są bóle głowy. Nie doświadczamy strzał Erosa, mamy za to dusznicę

bolesną. Nie znamy boskiej ekstazy Dionizosa, tylko uzależniające zachowania. Chociaż nie rozpoznajemy już bogów, doświadczamy potężnych sił, które reprezentowali.

Siły stojące za tymi symptomami Jung nazwał *archetypami* – dosłownie „pierwszymi wzorcami” – matrycami podstawowych ludzkich popędów i cech, które wszyscy posiadamy. Mamy tendencję do myślenia o sobie jako o unikalnych jednostkach i w dużej mierze tak właśnie jest. Jednak w naszym najgłębszym ja kryje się również wiele takich popędów i zachowań, które wyrażamy na swój własny sposób.

Każdego dnia obserwujemy przejawy archetypów. Na przykład możemy powiedzieć, że dana kobieta jest „prawdziwą matką ziemią”, ponieważ wydaje się opiekuńcza, troskliwa i praktyczna. Albo możemy uznać, że agresywny mężczyzna, macho, „uważa się za Rambo”. Archetypy te dobrze sprawdzają się jako opisy zachowań: od razu rozumiemy, co oznaczają.

Jung uważał greckich bogów za idealne archetypy, ponieważ ich wizerunki były wyraziste i przewidywalne; nigdy nie wykraczały poza swój typ. Na przykład Zeus, główny bóg Olimpu, nieustannie się zakochiwał. Jego żona, Hera, bogini małżeństwa, była zawsze zazdrosna, mściwa i złośliwa: wybaczenie Zeusowi lub jednej z jego kochanek byłoby całkowicie niezgodne z jej charakterem – zamiast tego za każdym razem planowała, knuła i dokonywała bezlitosnej zemsty, będąc archetypem zazdrosnej żony.

Podstawowe formy i wzorce ludzkiego zachowania nie zmieniają się, a jedynie przybierają szaty i obyczaje charakterystyczne dla danego czasu i miejsca. Na przykład na Zachodzie często wyrażamy archetypy psychologiczne poprzez naszych filmowych idoli – Marilyn Monroe jako bogini miłości, Wenus lub Afrodyta; John Wayne jako bóg wojny, Ares lub Mars. Możemy próbować stłumić te pierwotne wzorce, zepchnąć je do podziemia,

ale prędzej czy później pojawią się ponownie. Mogą powrócić w nieznanej formie, napędzane tą samą archetypową energią.

Mit i zbiorowa nieświadomość

Wielu współczesnych ludzi traktuje mit jako fikcję. Jak ujął to jeden z moich znajomych: „Mity i legendy to przecież to samo, czyż nie? Z tą różnicą, że legendy zawierają ziarno prawdy – naprawdę istniał Johnny Appleseed – a mity są całkowicie zmyślane”. Wiele osób w naszym społeczeństwie zgadza się z tym sposobem myślenia: dla nich mity to opowieści należące do martwych kultur, „prymitywnych” ludów lub dzieci i niemające żadnego odniesienia do codziennych doświadczeń dorosłych. Niestety są w błędzie.

W rzeczywistości, jak zobaczymy, mity mają ogromny wpływ na nasze życie, ponieważ są pełne archetypów. Kiedy czytamy je tak, jak robił to Jung, możemy wyraźnie dostrzec, w jaki sposób działają podstawowe ludzkie popędy. Mit staje się wówczas bogatym źródłem wglądu w nasze psychologiczne motywacje.

Dla wielu ludzi mity mają charakter snów: jedne i drugie są pełne fantastycznych wydarzeń i obrazów, a także przekazują głębokie prawdy psychologiczne. Sny wykorzystują symbole, by przekazać wiadomości od nieświadomego do świadomego „ja”. W ten sam sposób mit jest wiadomością z głębszej warstwy naszej psychiki, którą dzielimy z całą kulturą. Jung nazwał ją *zbiorową nieświadomością*. Kiedy udaje nam się zrozumieć sen, kontaktujemy się z ukrytą częścią siebie, zaś gdy nawiązujemy łączność z wewnętrznym znaczeniem mitu, dotykamy całej ludzkości, ponieważ każdy z nas współdzieli bogactwo obrazów zbiorowej nieświadomości.



CZĘŚĆ I

Ekstaza – zrozumieć psychologię radości

O Radości, iskro bogów,
kwiecie elizejskich cór,
święta, na twym świętym progu
staje nasz natchniony chór.

Jasność twoja wszystko zaćmi,
złączy, co rozdzielił los.
Wszyscy ludzie będą braćmi
tam, gdzie twój przemówi głos³³.

FRIEDRICH SCHILLER

Ekstaza – doświadczenie dionizyjskie – może być nieznanie intelektualnie, jednak w ekstatycznej ekspresji rozpoznamy dawno zapomnianą część siebie, która sprawia, że jesteśmy naprawdę

³³ F. Schiller, *Do Radości*, tłum. K.I. Gałczyński, [w:] K.I. Gałczyński, *Dzieła w pięciu tomach. T. 5. Przekłady*, Czytelnik, Warszawa 1979, s. 331.

żywi i łączy nas z każdym stworzeniem. W mitologii greckiej reprezentuje ją Dionizos.

Czytając mit o Dionizosie w następnym rozdziale, pamiętajmy, że jest to obraz sił, zachowań i instynktów, które kształtują nasz wewnętrzny krajobraz. Dionizos to złożona postać, symbolizuje irracjonalny świat naszych zmysłów, który oddziałuje na racjonalny system zasad i ograniczeń.

Półśmiertelnik, półbóg Dionizos miał więcej epifanii niż jakikolwiek inny bóg; mógł zmieniać swój kształt z lwa w jelenia, kozła, panterę, człowieka i boga. Wszystkie te przejawy – dynamiczne, potężne, nieustannie zmieniające się – są ważnymi reprezentacjami archetypu. W micie można znaleźć wiele wcieleń tego boga: Dionizos jako uosobienie boskiej ekstazy, która może przynieść transcendentną radość lub szaleństwo; Dionizos-koziół – kapryśny, nieprzewidywalny dreszcz radości, który sprawia, że podskakujemy i stukamy obcasami; Dionizos jako personifikacja wina i jego zdolność do wywoływania duchowej transcendencji lub fizycznego uzależnienia.

Jeśli odnosimy wrażenie, że to nie jest „zwykły” grecki bóg, jesteśmy na dobrym tropie. Dynamiczny i zmienny Dionizos był wyjątkowy wśród olimpijczyków:

Cechą charakterystyczną boga olimpijskiego (patriarchalnego) w przeciwieństwie do boga misteryjnego (matriarchalnego) jest to, że forma olimpijska jest sztywno ustalona i zawsze ludzka. Taki bóg tracił swoje zwierzęce formy i magiczną zdolność do przemiany z jednej formy energii w inną. [...] Olimpijczyk jest wyidealizowany, racjonalny, powściągliwy, nieśmiertelny – i ostatecznie wydaje się zbyt *geometryczny*, aby nas poruszyć. [...] Bóg olimpijski nie ewoluuje, on apoteozuje – uświęca się w blasku i fanfarach trąb. Oznacza to, że nie rodzi się z kobiety, ziemi ani materii, ale z własnej absolutnej

Czym jest ekstaza?

„Ekstaza w ogóle nie jest właściwym słowem”
 – powiedział szwagier, który się nad tym zastanawiał.
 „Przywodzi na myśl jakąś... przyziemną ekstazę”³⁸.

JOAN DIDION

Dionizos był nazywany najważniejszym z greckich bogów. Z pewnością wydaje się najbardziej niezrozumiany! Przez mnogość jego imion i cech niełatwo go szybko pojąć. Nazywany jest bogiem wina, porzucenia, wielkim wyzwolicielem, bóstwem ekstazy. Reprezentuje ciągle odradzanie się życia na wiosnę, irracjonalną mądrość zmysłów i transcendencję duszy.

Nie jest prostolinijnym grzmiącym bogiem nieba jak Zeus ani też posłańcem między światami jak Hermes. W przeciwieństwie do statycznych, abstrakcyjnych olimpijczyków Dionizos uosabia ciągle nieprzewidywalne zmiany i przeobrażenia natury. Rodzi się z ognia, jest rozrywany, pozornie martwy i zawsze odradza się na nowo, podobnie jak winorośl. To postać

³⁸ J. Didion, *Slouching Towards Bethlehem*, [w:] *Slouching Towards Bethlehem: Essays*, Farrar, Straus and Giroux, Nowy Jork 1968.

tragiczna i heroiczna zarazem, przynosi ludziom zarówno szaleństwo, jak i ekstazę, podobnie jak wino, które reprezentuje.

Zachodnia cywilizacja ceni sobie uporządkowane życie. Przenika ją zdrowy sceptycyzm, który mówi, że „trzeba zobaczyć, żeby uwierzyć”. Nasz świat opiera się na myśleniu, logice, postępie i sukcesie, i w tych granicach czujemy się bezpiecznie. Jednak obecnie nawet naukowcy twierdzą, że te granice są iluzoryczne: fizyka kwantowa pokazuje nam, że „cały wszechświat jest zaangażowany w niekończący się ruch, w ciągły, kosmiczny taniec energii”³⁹. Jest to energia dionizyjska, taniec menad, moc życia, która przepływa przez nas wszystkich i łączy nas z niebem i ziemią.

Być może nie rozpoznaliśmy jej jako takiej, ale prawdopodobnie świadomie zetknęliśmy się już z energią dionizyjską w swoim życiu: kiedy patrzymy w oczy ukochanej osoby i przez chwilę czujemy miłość, która wykracza poza czas i przestrzeń; gdy spontanicznie krzyczymy z radości i czujemy pozytywną ożywczą energię zasilającą każdą komórkę naszego ciała.

Niestety, spędzamy tak dużo czasu, próbując zrozumieć świat i samych siebie intelektualnie, że praktycznie odcięliśmy się od spontanicznego, wolnego od poczucia winy doświadczania naszej emocjonalnej i irracjonalnej natury. Nieomal zapomnieliśmy, że coś takiego może istnieć.

Dionizyjska ekstaza znajduje się w rzeczywistości *zmysłowej*, świecie poetów, artystów i marzycieli, którzy pokazują nam duchowość postrzeganą i odczuwaną poprzez zmysły. Nie należy mylić tego ze światem zmysłów w ujęciu materialistycznych podmiotów i przyjemności pozbawionym ducha. Świat zmysłów to ten, który wszyscy widzimy wokół: dążenie do pieniędzy, które stają się celem samym w sobie, desperacka pogoń za pustymi przyjemnościami. Natomiast świat zmysłowy jest

³⁹ F. Capra, *Tao fizyki*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2001, s. 234.

Czym jest ekstaza?

pełen obfitości owoców natury; to boska kraina, ogród bogów. Coś wspaniałego! Jeśli ktoś potrafi przejść z pozbawionego ducha świata zmysłów do zmysłowego świata Dionizosa, może rozpocząć w swoim życiu nową erę.