

Jak być szczęśliwą

TEKST: KAROLINA OPONOWICZ-ZYLIK

konsultacja: MIRELLA PIWISZKIS-SAWONIAKA, psycholożka, coach

No właśnie: jak? Wygrywając milion na loterii. Zdobywając miłość księcia i posadę prezesa banku. Czy to daje szczęście? Być może. A Twoje prawdziwe życie? Jak sprawić, byś czuła się zadowolona i spełniona z tym, co masz, i z tym... czego nie masz. Brzmi to trochę jak magia, ale zdaniem psychologów jest całkiem realne. Spróbuj sama!

Lubimy narzekać. Na pogodę, służbę zdrowia, szefa... Czy narzekanie to znak, że nie jesteśmy szczęśliwi? Nie zawsze. Ale na pewno ludzie, którzy czują zadowolenie z tego, co mają, szczęściu pomagają bardziej: rzadziej chorują, mają dobre związki, są twórczy i więcej zarabiają. Psychologia to zbadała. Niektórzy twierdzą wprawdzie, że to zależność jednokierunkowa: najpierw trzeba mieć pieniądze, zdrowie i wspaniałego partnera, a szczęście przyjdzie wtedy samo. Ponieważ jednak trudno byłoby rze- nie radzić, jak zdobyć milion, a samo zadanie wydaje się trudne – zajmijmy się osiąganiem szczęścia bez miliona. Wbrew pozorom to znacznie łatwiejsze.

SZCZĘŚCIE TO STAN UMYSŁU

Na początek warto odpowiedzieć na pytanie: co to znaczy dla mnie „szczęście”? Być bogatą, wpaść na ulicy na Brada Pitta, dostać spadek... Jeśli tak właśnie myślisz, to znaczy, że odpowiedzialność za swoje życie – i poczucie zadowolenia – przerzucasz na innych. To oni albo ślepy traf, jak na loterii, czynią Cię

szczęśliwą.

Lub nie.

Tymczasem prawda

jest taka, że to,

czy czujemy się

szczęśliwi, zależy...

w dużej mierze od nas.

Oczywiście, trudno być zadowolonym,

gdy traci się pracę, dziecko zostaje na drugi rok

w tej samej klasie, a w związku same kłopoty.

Każdemu z nas zdarzają się gorsze okresy.

Trudności, dramaty. Ale czemu nie potrafimy

cieszyć się z tego, co mamy, wtedy gdy jest

„normalnie”? Czyli zwyczajnie, codziennie:

syn przynosi ze szkoły szóstkę, a córka niszczy

nowe buty, które dostała na imieniny. Mąż wraca

z informacją, że obniżyli mu pensję – ale dwa dni

później Ty dostajesz propozycję awansu. Raz

na górze, raz na dole. Jak to zrobić, by być

szczęśliwą właśnie wtedy? Przecież w każdej

sytuacji jest się z czego cieszyć. Cóż, trzeba nad

tym popracować. Dobra wiadomość jest taka, że praca nad poczuciem zadowolenia jest... przyjemna!

Wykorzystajmy sposób opracowany przez psychologów Eda Dienera i Roberta Biswas-Dienera. Ich zdaniem ważne jest zarządzanie trzema elementami: tym, na czym skupiamy uwagę (chodzi o to, by dostrzegać raczej dobre



darzenia, przemykać oko na złe); tym, jak interpretujemy to, co nam się przytrafia i jak widzieć szklanke do połowy pełną, a nie pustą, i wspomnieniami (by pamiętać o miłych, dobrych). W ten sposób zakładamy nos różowe okulary!

OP SIĘ NA POZYTYWACH

Jeżeli nie ma potrzeby poważnych badań, by stwierdzić, że do dobrego ludzie szybko się przyzwyczajają. Tymczasem to, co złe, nigdy nie przestaje im przeszkadzać. I faktycznie: wracasz z zirytowana z przelotnym przystankiem, narzekasz na tłok i kolejkę, zupełnie nie zauważasz, że to nie jest palący problem w Twoim życiu. Bo jesteś zdrowa, w kolejce po numerki stajesz raz na kwartał. Dobrze z pracą. Często opowiadasz znajomym, że straszny jest Twój szef. Niemili typ, który nigdy nie powie Ci dobrego słowa. To prawda, ale przecież jego przełożony, czyli dyrektor zarządzający waszą firmą, to człowiek przyjazny, uprzejmy, na którego możecie liczyć? Poza tym lubisz kolegów z biura. Kiedyś opowiadamy o negatywach, bo może to jest temat bardziej atrakcyjny dla słuchaczy, ale w ogóle nie bierzemy pod uwagę, że w ten sposób nasycamy swoje życie goryczą. Dlatego warto powstrzymać ten odruch i szukać tego, co optymistyczne. To działa. Wzrusz się, jak koncentrowanie się na pozytywach zmieni Twoje postrzeganie świata. A efekt spotęgują jeszcze zazdrosne i niechętnie znajomych, którzy dalej będą narzekać.

Jeżeli zaś wierzysz w afirmacje, czyli pozytywne komunikaty (ich skuteczność jest udowodniona, a wiele osób uważa je za szamanizm), możesz prowadzić wieczorem „dziennik wdzięczności”. Wypisz myśli, przed zaśnięciem. Wymieniaj wszystko, za co jesteś wdzięczna: wspaniałego męża i mądre dzieci, zdrowych i kochanych rodziców, piękny widok z okna. A także drobne przyjemności dnia codziennego: że było dzisiaj słońce. Zdążyłaś rano do autobusu – kierowca poczekał, bo widział, że biegniesz w stronę przystanku. Koleżanka podała Ci czekoladkę na biurku. Portier skinął się na powitanie...

INTERPRETUJ NA PLUS

Jeżeli oczywiście przyznasz, że łatwo jest cieszyć się z dobrych rzeczy. A jeśli przytrafiają nam się złe? Mam skakać z radości, bo potknęłam się na wystającej płytce chodnikowej, zламаłam paznokieć i starłam skórę z kolana? Mam być zadowolona, bo zepsuł mi się samochód, a naprawa będzie kosztowała? Może ma mnie wprawić w radosny nastrój informacja, że szef obciął nam pensję? Faktycznie, trudno cieszyć się z fatalnych okoliczności i kryzysowych sytuacji.

Jednak... warto wyrobić w sobie optymistyczne nastawienie. Bo optymiści mają tak, że cieszą się z dobrych rzeczy, a zdarzenia neutralne postrzegają jako pozytywne. Zaś w złych sytuacjach widzą przede wszystkim wyzwanie: okazję, by zmobilizować siły i wygrać. Cieszy ich milczenie szefa: mógłby krzyknąć, a nie krzyczy. Pewnie, że mógłby i pochwalić, ale nie oczekujemy zbyt wiele. Dzisiaj nie pada, nie wieje zimny wiatr, więc jest powód do radości. Dzięki temu w ich życiu jest znacznie więcej zdarzeń miłych, wesołych (tak je widzą) niż w życiu pesymistów. Ci bowiem w zdarzeniach neutralnych widzą same negatywy. Szef milczy: co za gbur, mógł przecież powiedzieć, że dobra robota, a ten co? Znowu jest niezadowolony, jak zwykle! Słońce świeci: no to co, a ja cały dzień będę tkwić w ciemnym biurze i nawet nie skorzystam! I tak dalej. W rezultacie mają wrażenie, że życie jest ciężkie i pełne zasadzek. Wniosek? Myślenie pesymistyczne to strzał we własną stopę. Optymistyczne pozwala cieszyć się drobiazgami, a gdy przydarza nam się coś naprawdę złego, łatwiej jest się zebrać do walki o swoje, zmobilizować siły. Bo skoro tak mi w życiu fajnie idzie, tyle dobrego na co dzień mnie spotyka, to wierzę w to, że tak będzie dalej. Nawet w kryzysie, nawet wtedy, gdy tracę pracę, raty kredytu we frankach idą w górę, a urząd skarbowy dopomina się o podatek. Poradzę sobie, bo... zawsze sobie radziłam do tej pory!

PAMIĘTAJ DOBRE

No i na koniec: jeśli potrafisz już skupiać się na pozytywach, na tym, co masz dobrego w życiu, i umiesz interpretować rzeczywistość tak, by widzieć szklanke do połowy pełną – warto zadbać o dowody

Do dobrego szybko się przyzwyczajamy. I przestaje nas cieszyć!

rzeczowe. Stworzyć sobie coś, co nieustająco będzie Ci przypominało, jak udane masz życie. Ile w nim cudów, miłości, dobrych ludzi i wspaniałych zdarzeń. Jak możesz to zrobić? Psychologowie nazywają taki dowód rzeczowy „tablicą szczęścia”. Brzmi to trochę magicznie – w rzeczywistości wielu z nas tworzy na własny użytek takie właśnie tablice, np. wieszając na ścianie nad biurkiem w pracy zdjęcia. Rodziny, siebie w otoczeniu przyjaciół, pięknych pejzaży... Kolekcjonuj to, co przypomina Ci dobre chwile.

Co na przykład? Ulotkę z myjni samochodowej, w której podrywał Cię pewien przystojniak, kartę pokładową na samolot do Paryża (kupiliście bilety w promocji „szalona środa” – po 200 zł w obie strony!), laurkę od synka, którą dostałaś w przedszkolu w trakcie obchodów Dnia Matki, ksero dyplomu obronionego na piątkę, kawałek jedwabiu oderwany z Twojej sukni ślubnej, zasuszony kwiatek zerwany na spacerze z psem w ostatni weekend, fragment ulubionego wiersza, przepis na pyszną tartę cytrynową, pierwsze USG ciążowe... Na swojej „tablicy szczęścia” umieść wszystko, co wyzwała w Tobie pozytywne emocje. Wróć do Ciebie za każdym razem, gdy rzucisz na nią okiem. To będzie Twoje koło ratunkowe w chwili, w której nie da się już skupić na pozytywach i nie da się już interpretować na plus, bo stanie się coś jednoznacznie złego. Łatwiej będzie Ci się zmierzyć z trudnościami, pamiętając, ile dobrego Cię dotąd spotkało i ile jeszcze spotka.

