

Artykuł wydany na łamach Sensu - cykl Szkoła uczuć (wyd. specjalne - dodatek psychologiczny czasopisma Zwierciadło: 4/2008)

## Radość - kiedy chce się żyć

*Potrąfi przyjść nieoczekiwanie. W środku nocy, kiedy się budzisz i słyszysz słowika. Albo wtedy, kiedy ciężko na coś pracujesz i osiągniesz swój cel. Albo gdy zobaczysz pierwszy uśmiech na twarzy niemowlęcia. To dzięki niej, dzięki radości, myślisz: Ach, jak fajnie jest być!*

Składając życzenia, zwykle mówimy: oby spotkało cię wiele radości i szczęścia. Te dwa słowa, często występujące w parze, wydają się prawie bliskoznaczne. Radość to coś, czego się doświadcza, pozytywny stan emocjonalny, który pojawia się w wyniku doznania intelektualnego, zmysłowego lub jakiegoś wydarzenia. Radość jest stanem pozytywnego pobudzenia: mówimy, że ktoś skacze z radości, cieszy się całym sobą, radość go rozpiera. Natomiast szczęście odnosi się bardziej do wglądu w siebie, w swoje życie, jest postawą wobec przeżywanymi pozytywnymi emocjami. W tym najpełniejszym znaczeniu słowo szczęście dotyczy priorytetowych, ważnych wydarzeń.

Radość to raczej coś punktowego, odnosi się do krótszego okresu, określa błogostan psychofizyczny, jaki zdarza nam się osiągać, natomiast termin szczęście pojawia się w wyniku refleksji, retrospektywnego spojrzenia na swoje życie. Psychologicznie rzecz ujmując, radość zawsze będzie dotyczyć rozwoju, procesu stawania się człowiekiem, który- jeśli nie jest hamowany i przebiega w sposób wysycający- daje poczucie pełni. Wtedy, kontaktując się ze światem, z ludźmi, rzeczami czy ideami, udaje nam się doznawać radości. Jeśli zaspokojone są nasze potrzeby ze wszystkich poziomów piramidy potrzeb (według Abrahama Masłowa, amerykańskiego psychologa, są to, idąc od najbardziej podstawowych: potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności, szacunku, poznawcze, estetyczne, samorealizacji i, na samym szczycie, potrzeby duchowe), udaje nam się dotrzeć do samorealizacji, a ta jest niewyczerpanym źródłem radości. Warto zawsze pamiętać, że choć piramida potrzeb idzie w górę, wcale nie są potrzebne Bóg wie jakie szczyty, żeby czuć się człowiekiem spełnionym, zaspokojonym. Potrzeby bezpieczeństwa nie musi zaspokajać wyłącznie sześcicyfrowa suma na kocie, a poczucia szacunku- hołdy składane przez otoczenie.

Potrzeby estetyczne to także ład, porządek albo kwiaty na stole. Rzeczy drobne, niekoniecznie cenione przez świat, zwłaszcza świat mediów, także prowadzą do zaspokojenia i do spokoju. Wszystko zależy od umiejętności patrzenia, od nastawienia.

### Jej gorsze siostry

Oczywiście radość ma też kilka gorszych sióstr. Bo wiele osób- myśląc o zaspokajaniu potrzeb, o uzyskiwaniu radości, która przecież im się należy, skoro naczelnym życiowym imperatywem jest bycie szczęśliwym- pójdzie w kierunku hedonistycznym.

Według tej wizji życie ma być właśnie pasmem przeżywanymi radości, jednak z rozwojem i stawaniem się ma to niewiele wspólnego. Życie nie może być sama radością i przyjemnością, człowiek musi doświadczyć frustracji, aby chcieć przekroczyć jakąś niemożność, pokonać ból i pójść dalej.

Przedłużający się błogostan działa usypiająco, rozleniwiająco, otumania jak narkotyk. I jak narkotyk wymaga z czasem coraz większych dawek, bo nasza psychika nie daje się już tak łatwo wprowadzić w stan radosnego pobudzenia. Skoro ciągłe prezenty, przyjęcia, takie czy inne rozkosze staną się codziennością, to aby wybić się ponad "stan podstawowy", potrzebne będą większe prezenty, większe przyjęcia i większe rozkosze. Aż do wypalenia, kiedy przestanie cieszyć cokolwiek.

Radość zawsze kojarzona jest ze spontanicznością: coś czujemy i to wyrażamy. Ale żeby być spontanicznym, musimy mieć wolność w doświadczeniu radości, w jej wyrażaniu. W smutku wolimy być sami, zaszyć się w myślą norę. Radość wymaga lustra w postaci innego człowieka: chcemy się pochwalić podzielić, radość jest uczuciem społecznym.

Pierwsza manifestacja radości w życiu, pierwszy uśmiech niemowlęcia do mamy również kwitowany jest uśmiechem, jej wielką radością. Jest to pierwsza jej lekcja: koduje się w nas przekonanie, że nasza wielka radość wywoła również radość w tym, kogo kochamy i kto kocha nas. Później rozwija się z tego radość z obdarowywania, z dzielenia się sobą i swoimi dokonaniem. Spotykamy jednak osoby, które mają zahamowania, jakby nałożoną blokadę na ciało, umysł, emocje. Mówimy, że ktoś się śmieje oczami, półgębkiem albo że chodzi cały w środku-tylko nie na zewnątrz. Taka postawa związana jest z psychofizycznym zamknięciem.

Bardzo często są to ludzie, którzy w dzieciństwie słyszeli: czemu się tak głupio śmiejesz, nie ma się z czego cieszyć, no i co z tego, cóż to za osiągnięcie, nie zajmujesz się tym, czym powinieś, to wcale nie jest takie zabawne. Oni zostali nauczeni, że ich radość jest nieważna, że nie ma sensu jej wyrażać, że nie można się nią podzielić. Mają osobowość lękową.

Pamiętajmy, że dla dziecka wszystko jest w tym świecie nowe, więc także ciekawi je, cieszy "byłe co". Radośni, otwarci rodzice przyjmujący życzliwe pytania dziecka, towarzyszący mu w poznawaniu świata sprawią, że wyrośnie ono na radosnego człowieka.

Matka, która cierpi na depresję, dla której każda czynność wykonywana przy dziecku to katorka, nie będzie go stymulować, nie rozbudzi w nim zdolności do czerpania radości z przeżywania świata i umiejętności dzielenia się tą radością.

### **Poczucie własnej sprawczości**

Spotykam czasem ludzi, którzy mówią, że mają takie poczucie, że każda ich radość musi być okupiona jakimś smutkiem, jeśli zbyt długo jest dobrze, zaczynają się spodziewać czegoś niedobrego. Ich radość jest czymś bardzo nietrwałym. Często są to osoby, u których poczucie sprawczości nie jest do końca rozwinięte. Aby móc się spełniać, człowiek musi mieć zapewnione przez rodziców minimalne zaufanie do siebie, do swojej sprawczości właśnie. Jeśli słyszą: dasz sobie radę, jesteś dobry, świetnie ci idzie- buduje się w nich poczucie własnej wartości, przekonanie, że mają wpływ na rzeczywistość,

na otaczający ich świat. Ci, którzy tego nie uwewnętrzzyli, każde swoje osiągnięcie, każdą rzecz "nabytą" uważają za przybyłą z zewnątrz, przypadkową i kapryśną. Jest, bo się zdarzyło, ale w każdej chwili mogą to utracić. Nie mogą się tym opiekować, rozwijać, ja tego nie wypracowałem, to nie jest moje, to uśmiech losu. Znany jest mi przypadek osoby, która wychowana właśnie przeświadczeniu, że wszystko jej się zdarza przypadkiem (choć była utalentowana i dość pracowita), po serii sukcesów: najlepiej zdanym egzaminie na studia, udanej sesji egzaminacyjnej i błyskotliwych wystąpieniach, zachorowała i oblała jeden egzamin. Było to jej pierwsze w życiu niepowodzenie. Wprowadziło ją to w stan tak głębokiej niewiary w własne możliwości, przygnębienia i kompletnego rozpadu, że praktycznie z dnia na dzień z dość pewnej siebie młodej kobiety przeobraziła się w jękającą się i załęczoną dziewczynkę. Powiedziała: "Wreszcie wyszło sztydło z worka, okazało się, kim jestem naprawdę", co było oczywistym nonsensem.

Czasem pozorowana radość bywa przykrywką dla stanów zupełnie nieradosnych, jest elementem psychologicznej obrony. Ktoś nadaktywny, sztucznie wyrażający wesołość, przesadnie ekspresyjny czyni z radości pewną tarczę, za którą chowają się niedociągnięcia, gorsze mniemanie o sobie. Uciekamy w śmiech w aktywność w ekspresję, aby zapomnieć, że sami ze sobą czujemy się kiepsko. Tak bywa u osób cierpiących na zespół maniako- depresyjny. Najczęściej niestety po okresie pobudzenia wpada się w dołek: fajerwerki się skończyły, dym opadł i okazało się, że nic się nie zmieniło. I tu kolejna cegiełka do depresji.

### **Nie musimy cieszyć się tym samym**

Źródła radości- to, co nas cieszy, jest sprawą bardzo indywidualną. Każda osoba ma jednak inaczej skonfigurowaną piramidę potrzeb. Jeśli jesteśmy "wypełnieni" na wszystkich poziomach, a mamy braki w dziedzinie potrzeb estetycznych, będziemy bardziej zwracać uwagę właśnie na to. Wspólne cieszenie się jest bardzo ważnym spoiwem każdego związku, bo radość jest uczuciem prospołecznym, wpisana jest w nią potrzeba dzielenia się. Chęć obdarowywania, dawania, bycia blisko, uwspólniania to przecież jedna z definicji miłości. Jeśli partnerzy cieszą się całkiem różnymi rzeczami, jeśli brak

jest wspólnoty przeżywania, w skrajnej sytuacji może dojść do poczucia wielkiego osamotnienia, do życia obok siebie.

Choć oczywiście to nie musi być problem. Jeśli jest wzajemny szacunek, uważność na potrzeby drugiego człowieka, to nie ma problemu. Jedna osoba lubi jeździć na nartach, druga woli czytać. Więc ta czytająca powie: to ty sobie idź pojeździć, a ja posiedzę obok stoku i dokończę książkę. I każde z nich będzie umiało powiedzieć: cieszę się, że cię to cieszy. W takich związkach jest otwartość na przyjmowanie różnorodności.

Radości nie da się zaszufłakować. Nie istnieje radość uniwersalna. Nie ma też jednej na całe życie. Nasze zmysły, neurohormony powodują, że jednego dnia patrzymy na świat przez jaśniejsze, drugiego przez ciemniejsze okulary. Jednego dnia zwrócimy uwagę na jedną rzecz, drugiego na inną. Jeśli jesteśmy ciekawi świata, mamy oczy szeroko otwarte, rozwijamy różne możliwości, talenty, jesteśmy otwarci na kontakty z ludźmi- będziemy mieć wiele źródeł radości. Będziemy mieć alternatywę. A także ucieczkę, jeśli jakaś rzecz sprawi nam zawód.

Bardzo ważna jest własna twórczość (rozumiana jako działania, które coś budują- to może być np. twórczość społeczna, budowanie przyjaźni, działania na rzecz innych osób), kreatywność. Chociaż tyle się o niej mówi, dzisiejszy świat wcale jej nie sprzyja. W codziennym pędzie, dzikim wirze świata zatracą się zdolność przeżywania, kurczy się przestrzeń, w której mogą się tworzyć przyjaźnie, rozwijać pasje i idee. Żeby poczuć radość, trzeba mieć czas, żeby poczuć cokolwiek. Również wiatr na twarzy i piasek pod stopami.