

AGNIESZKA MARUDA

POTĘGA ULGI

OD ULEGANIA DO UWOLNIENIA



Publishing
AIM HIGH

Rozdział 2 – Istota ulgi

2.1. Ulga mylona ze szczęściem

„Szczęście to ulga po skrajnym napięciu”

- F. Scott Fitzgerald

Największą opisywaną ludzką tęsknotą jest szczęście. Kiedy pytasz ludzi czego pragną, czego chcą - zazwyczaj usłyszysz: „chcę być szczęśliwy/a”. Przy czym szczęście opisywane jest jako subiektywnie pozytywna ocena własnego życia, jako udanego, wartościowego, sensownego. Czyli co czujesz Ty jako Ty, teraz.

Zamartwianie się należy do jutra. Żal należy do wczoraj. Do dzisiaj należy szczęście...

A co jeśli szczęściem jest uczucie ulgi?

Pogoń za szczęściem, czy poszukiwanie szczęścia przewija się w literaturze, muzyce i filmie. Z tego ostatniego obszaru przywołam jeden: „*Jak dogonić szczęście?*” („*Hector and the Search for Happiness*”), w którym Simon Pegg wciela się w rolę psychiatry, który jest coraz mniej zadowolony z pracy, gdyż nie może sprawić, żeby jego pacjenci poczuli się szczęśliwi. Kiedy dociera do tego, że on sam jest równie mało szczęśliwy jak jego pacjenci postanawia wyruszyć w świat i dowiedzieć się co sprawia, że ludzie czują się szczęśliwi. Każdego napotkanego człowieka pyta czy jest szczęśliwy. Podróżuje do Paryża, Chin, Afryki i USA. Udaje się min. Do profesora Coremana, który prowadzi badania nad emocjami i jest przekonany, że warunkiem poczucia szczęścia jest to, by przestać za nim gonić. Wypowiada słowa „*Dążenie do szczęścia, czy może szczęście w dążeniu?*”

Jako dorośli dążymy do tego, by poczuć ponownie uczucie spełnienia z dziecięcych lat, a wg. filmowego prof. Coremana to niemożliwe do osiągnięcia oraz, że szczęście nie istnieje jako konkretny, niezależny stan naszego umysłu. Nie jest wynikiem naszych celowych dążeń, czy celowo obranego sposobu życia. Twierdzi, że szczęście wyłania się jako efekt uboczny tego co robimy - naszej pracy, wysiłku jaki podejmujemy, naszego rozwoju i pomagania drugiej osobie. Metaforycznie rzecz ujmując - trudno jest złapać motyla goniąc za nim. Kiedy jednak pozostaniemy w gotowości, bez

biegania za nim, jest spora szansa, że właśnie wtedy przysiądzie na naszym ramieniu, głowie czy ręce. Innymi słowy - rób swoje i daj się zaskoczyć szczęściu. Kiedy już Cię zaskoczy - przyjmuj je i zapłać za nie zgodnie z instrukcją jaką podaje Richard Bach. Według niego *„Najlepszym sposobem zapłaty za cudowną chwilę jest cieszenie się nią”*.

Chcę zwrócić Twoją uwagę na to, że kiedy ktoś mówi *„chcę być szczęśliwy”* to oznacza z dużą dozą prawdopodobieństwa, że w momencie kiedy to wypowiada szczęścia nie czuje...

Skoro **ULGA** jest tym, co czujemy, kiedy przezwyciężamy uczucie niepokoju, stresu, napięcia, braku - czyli jak już wiesz, redukcją nieprzyjemnego stanu, to pojawia się we mnie pytanie, które kieruję bezpośrednio do Ciebie - czy tak naprawdę poszukujesz szczęścia, czy może żyjesz jednak w pogoni za ulgą?

Stawiam dolary przeciwko orzechom na to, że większość ludzi wcale nie pragnie szczęścia. To czego pragnie, to ulgi od obecnie odczuwanej udręki, czy też zaspokojenia jakiegoś braku, pustki, niedostatku. A jeśli tak, to chce by mu/jej ulżyło od czegoś... A jak jest w Twoim wypadku? Jak teraz czujesz, czego tak naprawdę pragniesz i co jest Twoim dążeniem? Nawet jeśli do tej pory nazywaliśmy to szczęściem, to czy po przeczytaniu tego akapitu zmienimy zdanie?

Radość (synonim szczęścia) odczuwamy kiedy się spełniamy, robimy to co lubimy, kochamy, co nas cieszy i karmi. Dotyczy to relacji z ludźmi, przedmiotami, które sprawiają nam radość oraz relacji z samą/ym sobą. Oczywiście jesteśmy różni, różnią nas potrzeby jakimi się kierujemy na co dzień. W tych różnicach mamy coś wspólnego. Każda/y z nas karmi się na co dzień przynajmniej dwoma wewnętrznymi głosami. I nie, nie mówię tutaj o sumieniu. Mam na myśli głosy, które żywią się myślانymi przez Ciebie słowami. Tak, „myślanymi”. Nie musisz ich nawet głośno wypowiadać - wystarczy, że pomyślisz.

Pierwszy z głosów siedzi sobie na jednym z Twoich ramion, ewentualnie zajmuje jakąś przestrzeń z tyłu głowy i jest głosem krytycznym. Dopada Cię za każdym razem kiedy popełniasz błąd, kiedy chcesz się na coś odważyć, a on Cię od tego odwodzi. Skupia się na tym czy dobrze wypadniesz, nie przyznaje Ci prawa do błędu, a jeśli już go popełnisz, to usłyszysz karzący i oceniający głos. **Krytyk** oczywiście chroni Cię przed porażką i błędami, więc powstrzymuje Cię od działania. Nie możesz działać, jeśli wszystko nie będzie idealne czy perfekcyjne. A jak podziałasz i nie będzie - to oczywiście krytyk zacznie swój wewnętrzny wykład. Dokłada nam też niemało zgryzot. Bo w końcu kiedy krytyk się włącza, do tego na cały regulator - to nie słychać już więcej nic. Nie słychać drugiego głosu, który właśnie skulił się na Twoim drugim ramieniu (lub gdzieś zniknął w Twojej głowie). Ten drugi głos to nasz **Kibic**, trzymacz kciuków i wspieracz. Kibicuje nam, wspiera, zachęca, docenia. Akceptuje i mieści w sobie

wszystko co w Tobie. Twoje „zady i walety” (tak to żartobliwie opisuje jeden z moich znajomych). Kibic wie i rozumie, że nikt i nic nie jest doskonałe. Nie ma takiej opcji. Ty w związku z tym też nie musisz być doskonały/a i możesz popełniać błędy. Możesz okazać sobie czułość i akceptować swoją niedoskonałość. Kibic Cię wspiera i dodaje odwagi, a jak popełnisz błąd, nie będzie na ciebie krzyczał. Raczej usłyszysz czułe: *„to nie koniec świata. Chodź pójdziemy sobie razem popłakać”*.

Domyślasz się pewnie, że zmierzam do tego, że w zależności od tego, który z głosów dokarmiasz na co dzień, ten zyskuje na sile. Tym częściej i głośniejsz się odzywa.

Jeśli dokarmiasz krytyka, powiększasz sobie codzienny stres i dokładasz napięć. Być może całkiem nieświadomie. Może to taka rodzinna tradycja, by w imię bycia coraz lepszym/ą tak sobie dokopać, żeby bolało. I by tym samym Twoim pierwszym pragnieniem wcale nie było uczucie szczęścia, a ulgi. Jeśli nie akceptujesz siebie, to chcesz poczuć ulgę od braku, którego doznajesz. *„Żeby choć raz ktoś w życiu mnie w całości zaakceptował...”* Słyszysz ile braku zawiera się w tych słowach? Ile w nich głodu i jednocześnie napięcia? Jego redukcja nie będzie szczęściem. Będzie uczuciem ulgi. **Ufff... w końcu ktoś...**

Jeśli krytykujesz siebie często i namiętne, co może się przejawiać min. w takich słowach kierowanych do samej siebie:

„Jak mogłam/em...”

„O ja głupia/i”

„Beznadziejnie”

„Nie dość dobrze”

„Niewystarczająco”

„Nie nadaję się”

to niestety w dłuższym czasie możesz doprowadzić do nieszczęścia zwanego nienawiścią do samego/ej siebie. Kiedy żyjesz w takim stanie permanentnie - raczej dążysz do uczucia ulgi od tego, co Cię gniewa, niż dążysz do szczęścia czy radości. Możesz nawet nie rozpoznawać różnicy, gdyż... i tutaj zaryzykuję, ale może warto, jest spora szansa, że nie doświadczyłaś/eś szczęścia. Nie wiesz jak ono smakuje i to co rozpoznajesz jako chwilowe szczęście to właśnie ulga od nieszczęścia, którym się karmisz...

Jeśli przeglądasz się w zwierciadle, w którym wciąż widzisz raczej mroczne odbicie, to wszystko co wynika z tych trudnych uczuć jest pragnieniem doznania ulgi w emocjonalnym cierpieniu. Ulży Ci kiedy ktoś Cię w końcu doceni, pochwali, a nawet zauważy. Wszystko co sprawia, że poczujesz się nieco lepiej.

Wiele osób marzy lub mówi do siebie (i wierzy w to głęboko) w taki sposób: *„będę szczęśliwa/y kiedy _____”* i tu w puste miejsce możesz wstawić dowolne zdarzenie. Kilka przykładów: *„zmienię pracę”, „kupię nową torebkę”, „będę mieć nowy gadżet”, „Szefowa mnie pochwali”*. Zabiegamy o to wszystko, a kiedy dotrzemy

do tego miejsca, owszem odczuwamy chwilową ulgę, jednak czy będzie to szczęście? Czy raczej ulga na balu przebierańców, która zakłada dla niepoznaki kostium z napisem „*jestem szczęściem*”.

Przyjrzyj się dokładnie - szczęście i radość odczuwane są w czasie teraźniejszym. Są wynikiem tego co aktualnie robimy. Pojawiają się znenacka w konkretnym momencie w czasie. Natomiast ani radość, ani szczęście nie są osadzone w przyszłości. W przyszłości jest umiejscowione uczucie ulgi. Owszem, ulga pojawia się w czasie teraźniejszym, po tym jak unikniemy czegoś niechcianego lub minie niebezpieczeństwo. Jednak ulga działa też w czasie przyszłym. W miejsce bardzo iluzorycznego zdania „*kiedyś będę szczęśliwa/y*” możesz wstawić to realne „*kiedyś poczuję ulgę*”. Proszę oto ćwiczenie dla Ciebie.

Zidentyfikuj swoje iluzoryczne zdanie „*będę szczęśliwa/y kiedy _____*”.
I zapisz je w prawdziwej dla Ciebie formie.

Prawdziwe zdania będą brzmiały mniej więcej tak:

- Kiedy w końcu będzie mnie stać na dom - poczuję ulgę.
- Odczuję ulgę, gdy będę miał/a najnowszy model X...
- Odetchnę z ulgą, gdy będę mógł dołączyć do wąskiego grona...

A jeśli zdania te będą dotyczyły radości czy poczucia szczęścia, to będą brzmiały tak:

- Czuję radość z powodu dzisiejszego dnia, spędzanego w gronie bliskich. W tej chwili, w tym momencie.
- Cieszy mnie fakt, że mogę tak siedzieć i patrzeć w niebo.
- Czuję się szczęśliwa, kiedy trzymasz mnie za rękę.

A nawet jeśli odniesiemy je do pierwszych zdań z ulgą, to te prawdziwe z zawartością radości czy poczucia szczęścia będą brzmiały tak:

- Czuję się szczęśliwa w domu, w którym mieszkam.
- Jazda moim samochodem sprawia mi nieopisaną radość.
- Czuję się szczęśliwa kiedy mogę przebywać w gronie ludzi, których bardzo cenię.

Anthony de Mello, hinduski jezuita, psychoterapeuta i mistyk łączący tradycyjną europejską mistykę z myślą Dalekiego Wschodu, którego modlitwy, metody, duchowe ćwiczenia opierające się na psychoterapii, psychoanalizie uważane są za nowatorskie powiedział kiedyś tak:

„Większość ludzi powie ci, że chcą wyjść z przedszkola, ale nie wierz im. Nie wierz im! Chcą tylko, żebyś naprawił ich zepsute zabawki. „Oddaj mi żonę. Oddaj mi pracę. Oddaj mi pieniądze. Oddaj mi moją reputację, mój sukces”. Tego właśnie chcą; chcą wymienić swoje zabawki. To wszystko. Nawet najlepszy psycholog Ci to powie, że ludzie tak naprawdę nie chcą być wyleczeni. To, czego chcą, to ulga; lekarstwo jest bolesne”

- Antony de Mello

Lekarstwem będzie zadbanie o siebie, wyciszenie głosu krytyka na rzecz kibica, zanurzenie się w momentach, które przynoszą szczęście, rezygnacja z pogoni za szczęściem, po to by nie przegapić szczęścia kiedy się pojawi. Ulga, to już wiesz...

Mam nadzieję, że dostrzegasz już różnicę pomiędzy pogonią za szczęściem (a raczej jak już ustaliliśmy wspólnie - za ulgą), a poczuciem szczęścia. Choć jednym cytatem pozwolę sobie zasiał w Tobie drobną wątpliwość co do tego, czy naprawdę jest jakaś różnica - taką samą jaką zasiałam w sobie. Wspierając się słowami Williama S. Burroughs: *„Być może wszelka przyjemność jest tylko ulgą...”* Czy to jednak sprawi, że pocujemy mniejszą radość czy szczęście, jeśli okaże się być ulgą od cierpienia? Nie wartościowałabym tego uniwersalnie, a raczej skłaniam się ku temu by bardziej uważnie przyjrzeć się temu co naprawdę odczuwamy.

I kiedy myślę o swoich chwilach szczęścia, a także o swoich pragnieniach, to robiąc uczciwie rachunek sumienia stwierdzam, że w wielu moich marzeniach, celach był zapisany pomysł na to, że w końcu pocuję ulgę, choć w ogóle tego tak nie nazywałam. Nawet niekoniecznie myślałam, że *„w końcu będę szczęśliwa”*, a raczej układałam to na półkę z napisem **MARZENIA**. I tutaj zaczynam zasiewać kolejne wątpliwości. Na ile nasze marzenia są marzeniami, a ile w nich marzenia o uldze od tego, co obecnie czuję, przeżywam, czego doświadczam. Jak myślisz?

Jeśli szukamy szczęścia myśląc, marząc, że pocujemy się lepiej, jeśli zmieni się ktoś inny lub zmienią się okoliczności, to możliwe, że kiedy dotrzemy do miejsca, o którym tak bardzo marzymy, to pocujemy zadowolenie - jednak nie będzie to trwały stan. Prawdopodobnie zniknie tak samo jak się pojawiło. Lubimy żyć iluzją, która podpowiada nam, że pocujemy się w końcu dobrze, kiedy świat dookoła nas będzie zgodny z naszym wyobrażeniem. Takie *„happily eter after”*, czyli *„żyli długo i szczęśliwie”*. Wychowani na bajkach, o pokonywaniu trudności, gdzie na końcu pojawia się szczęście budujemy sobie wizję szczęścia na końcu tęczy. Problem polega

jednak na tym, że wciąż niewiele bajek pokazuje późniejsze codzienne życie królewicza i królowny jako instrukcji. Wiadomo tylko, że skoro wzięli ślub, to już wszystko będzie dobrze. Samo. A to się samo nie robi, tylko my to szczęście możemy sobie wytworzyć codzienną pracą, a także dostrzeganiem tego co faktycznie mamy.

Nie trzeba tej wizji szukać tylko w bajkach. Weźmy za przykład wciąż jeszcze popularną instytucję nie tyle małżeństwa, co ślubu. Ślub i wesele to piękny moment, na który niektórzy czekają „całe swoje życie”. Przygotowania do tego wydarzenia są zazwyczaj intensywne i nawet kilkuletnie. Dobieramy z pieczołowitością dekoracje, muzykę, jedzenie, zaproszenia, suknię ślubną i garnitur, lokalizację, listę gości. Spędzamy na tym dziesiątki godzin. Zatrudniamy specjalistów, którzy mają zabrać o oprawę tego dnia (lub tych dni) na wielu poziomach. Jednocześnie relatywnie mało par podobny wysiłek wkłada w przygotowanie się do wspólnego życia na lata. Zakładają, że skoro już są razem, mieszkają razem, to po ślubie będzie po prostu epicko. Ci świadomi wiedzą, że koktajl hormonalny odpowiedzialny za stan zakochania i pożądania wyczerpuje się i później konieczne jest podejmowanie działań, które podtrzymają ten stan lub będą go regularnie przywracać. I to jest obszar, którego w bajkach czy komediach romantycznych nie oglądamy.

Jeśli zdecydujemy, że **moja rzeczywistość jest w porządku, ponieważ ja się czuję dobrze** - to zaczniemy o to swoje samopoczucie dbać. Z badań, a także mojej pracy z ponad tysiącem osób, z którymi pracowałam w oparciu o diagnozę potrzeb narzędziem *Reiss Motivation Profile* wynika, że im bardziej i pełniej zadbamy o swoje potrzeby, tym lepszym staje się nasz świat, a my stajemy się lepszymi dla naszych bliskich oraz ludzi, z którymi pracujemy. Niezaopiekowane potrzeby wywołują w nas frustrację, a ta może się długotrwale przerodzić w niezadowolenie i złość. Na innych. Czasem te niezaopiekowane potrzeby prowadzą nas do poczucia apatii i tego, że nic nam się nie chce. Długotrwale niezaopiekowania mogą prowadzić do poczucia wypalenia lub depresji. Na dalszych stronach tej książki dostarczę Ci narzędzia, dzięki którym zastanowisz się nad tym jakie potrzeby mogą być dla Ciebie ważne.

Wiesz już, że zmian możesz dokonywać tylko w sobie, swoich emocjach, uczuciach, postawach i przekonaniach. To jest początek współtworzenia Twojej osobistej rzeczywistości. Dla niektórych bywa trudny, ze względu na strach, że jeśli zaczną być świadome swoich potrzeb, to ryzykują konieczność zmiany swojego życia. Wtedy chcą szybkiej ulgi i rezygnują z dokonywania długofalowych zmian. Poczucie szczęścia, czy zadowolenia z życia w wyniku pracy nad swoimi potrzebami będzie wtedy zależne od nas, a nie od tego co przyniesie nam nasza rzeczywistość. Tym bardziej, że kiedy my przejdziemy transformację, nasza rzeczywistość także jej ulegnie.

To co warto sprawdzić i zapamiętać:

Do sprawdzenia:

Pomyśl o tym, czy dążysz do szczęścia, czy jednak pragniesz poczuć ulgę?

Zrób swoją osobistą listę:

„będę szczęśliwa/y kiedy _____”

lub jeśli wolisz w formie:

„kiedy _____ będę szczęśliwa/y

Kiedy już sporządzisz swoją listę proponuję zamienić słowo „szczęśliwy/a” na wyrażenie „poczuję ulgę”. I sprawdź jak się z tym masz.

Do zapamiętania:

Szczęście i radość są odczuwane w czasie teraźniejszym. Kiedy myślisz o przyszłości, szanse na dążenie do szczęścia bliskie są zera. Za to masz 100% szans na to, że chodzi Ci o to by wreszcie poczuć ulgę.

Szczęście i radość pojawiają się właśnie wtedy kiedy za nimi nie gonisz. Kiedy jesteś i cieszysz się tym co się wydarza. Najprostszym i pewnym sposobem doświadczenia szczęścia jest współdzielenie go.

Ważne:

Wiele badań wykazało, że kiedy ludzie przywiązują zbyt dużą wagę do własnego szczęścia, do poszukiwania go (jak już wiemy, chodzi o ulgę) i może to, jak na ironię, prowadzić do jeszcze większego poczucia nieszczęścia. Badania sugerują kilka przyczyn takiego stanu rzeczy. Jednym z wyjaśnień jest to, że ci, którzy oczekują szczęścia tylko po to, by czuć się rozczarowanymi (zwłaszcza w kontekstach, w których powinni czuć się szczęśliwi) są bardziej narażeni na objawy depresyjne i pogorszenie samopoczucia z powodu ich skłonności do obwiniania się za to, że nie czują się wystarczająco szczęśliwymi. Według swoich własnych oczekiwań - powinni być bardziej. **To rys perfekcjonistyczny. Tutaj nawet poczucie szczęścia nie może być wystarczająco szczęśliwe...**

Zaintrygował Cię ten Rozdział?

Chcesz więcej?

Zamów „Potęgę Ulgi” dla siebie już dziś!

<https://potegaulgi.pl/ksiazka>

*Kopiowanie, przechowywanie w systemach udostępniania informacji czy rozpowszechnianie niniejszej publikacji w całości bądź jej fragmentów w jakiegokolwiek formie oraz za pomocą jakichkolwiek środków (urządzeń elektronicznych, mechanicznych, przeznaczonych do kopiowania, nagrywania czy innych) bez zgody autorki jest zabronione.