Małgorzata Gruszka

# Jak pomimo trudności cieszyć się życiem

porady psychologa dla osób niewidomych i słabowidzących

Fundacja „Świat według Ludwika Braille'a"
Lublin 2021

Małgorzata Gruszka

# Jak pomimo trudności cieszyć się życiem

porady psychologa dla osób niewidomych i słabowidzących

Fundacja „Świat według Ludwika Braille'a"
Lublin 2021

**Wydawca**

Fundacja „Świat według Ludwika Braille'a"
ul. Powstania Styczniowego 95d/2
20-706 Lublin
tel.: 697-121-728
e-mail: biuro@swiatbrajla.org.pl
www.swiatbrajla.org.pl
KRS 0000515560

**Autor**

Małgorzata Gruszka

**Copyright©**

Fundacja „Świat według Ludwika Braille'a"
Lublin 2021

**ISBN 978-83-943520-5-9**

**Publikacja dofinansowana przez**
**Województwo Lubelskie**

## Spis treści

Wstęp ..... 5
I. Obraz siebie ..... 7
II. Pewność siebie ..... 19
III. Emocjonalne ABC – podróż po świecie emocji ..... 25
IV. Smucę się czy choruję – co warto wiedzieć o depresji? ..... 35
V. Stres – przyjaciel czy wróg? ..... 47
VI. Efektywne sposoby radzenia sobie ze stresem ..... 55
VII. Nocny dyżur, czyli o kłopotach ze snem i radzeniu sobie z nimi ..... 61
VIII. Jedyna stała rzecz w życiu – zmiana! ..... 67
IX. Chcemy, ale nie wychodzi, czyli jak zmieniać nawyki ..... 73
X. Lekcja optymizmu ..... 81
XI. Magia życzliwości ..... 87
XII. Przepis na szczęście ..... 91
XIII. Sztuka wypoczywania ..... 99
XIV. W pojedynkę czy we dwoje? ..... 105
XV. Udana starość ..... 111
O autorce ..... 121

# Wstęp

**W styczniu** 2020 r. dotarła do nas wiadomość o nowym, szkodliwym dla człowieka wirusie, który rozprzestrzenił się w Chinach. Kolejne miesiące przynosiły nowe niepokojące wieści – tym razem z Europy – Koronawirus SARS-CoV-2 dotarł do nas…

Tego, co zdarzyło się później i dzieje się cały czas nikt nie przewidział. Przyszło nam się zmierzyć z pandemią i związanymi z nią zmianami, które w różny sposób dotknęły nas i – na jakiś czas – zmieniły nasze życie…

W niniejszym poradniku znajdą Państwo teksty o tematyce psychologicznej przydatnej w czasie, gdy pandemia trwa ponad rok i wszyscy są nią zmęczeni. Otrzymają Państwo przydatną wiedzę oraz praktyczne wskazówki związane z radzeniem sobie ze zjawiskami psychicznymi takimi jak: emocje, depresja, stres, bezsenność, nawyki i doświadczanie zmian. Dowiedzą się czym są obraz siebie i pewność siebie i jak dokonywać korzystnych zmian w tych obszarach. Przeczytają o tym czym może być szczęście, jak dążyć do niego i osiągać je w pojedynkę, we dwoje i mimo upływu czasu… Wezmą udział w praktycznych lekcjach optymizmu, efektywnego wypoczywania i życzliwości.

Z prawdziwą przyjemnością oddaję w Państwa ręce niniejszy poradnik, dziękując przy okazji Fundacji „Świat według Ludwika Braille'a", za pośrednictwem której mogę dzielić się z Państwem wiedzą i sposobami na lepsze samopoczucie i funkcjonowanie.

Życzę wszystkim dobrego czasu z lekturą i dobrych wniosków dla siebie.

*Małgorzata Gruszka*

# I. Obraz siebie

**Obraz** siebie to nie tylko to, co widać w lustrze, ale całościowe postrzeganie własnej osoby. Postrzeganie, widzenie – oto pojęcia odnoszące się do odbioru samych siebie. Choć wielu z nas nie może zobaczyć swojego lustrzanego odbicia lub widzi je niedokładnie – tak samo jak osoby widzące możemy zobaczyć swoje odbicie w innych ludziach. Odbicie, czyli komunikaty zwrotne dotyczące nas samych, stanowi bardzo ważną część obrazu siebie, będącego zbiorem przekonań na własny temat.

## Jak powstaje obraz siebie?

Obraz siebie powstaje od najwcześniejszych lat naszego życia. Tworzą go przede wszystkim opinie na nasz temat, które słyszymy od najbliższych, uwagi kierowane do nas, stwierdzenia i określenia. Jako dzieci (a często nawet jako dorośli) nie jesteśmy świadomi wpływu otoczenia na to, jak widzimy siebie i jak czujemy się ze sobą. Kierowane bezpośrednio i docierające do nas oceny i opinie powoli tworzą wizerunek własnej osoby, który nosimy w sobie i o którym jesteśmy przekonani, że jest prawdziwy i niepodważalny.
W oparciu o obraz siebie tworzymy samoocenę, a ta z kolei jest podstawą poczucia własnej wartości. W przeciwieństwie do dzieł sztuki, które raz skończone nie ulegają zmianom, nasz obraz siebie może się zmieniać. Zmieniamy go mniej lub bardziej świadomie pod wpływem nowych doświadczeń w różnych sferach życia. Zmieniamy go także wtedy, gdy dochodzimy do wniosku, że jakieś przekonanie na własny temat jest nie w pełni lub w ogóle nieprawdziwe.

Obraz własnej osoby zmienia się także w zależności od sytuacji i nastroju. Pod wpływem osiągniętego sukcesu obraz pięknieje, samoocena szybuje w górę i przez jakiś czas mamy poczucie, że jesteśmy wspaniali. Pod wpływem porażki przez jakiś czas postrzegamy siebie gorzej niż na to zasługujemy.

### Ramy i elementy obrazu siebie

Porównując obraz siebie do dzieła sztuki, można powiedzieć, że składa się z ram i elementów widocznych na płótnie. Ramą obrazu jest to, co w sobie lubimy, to czego nie lubimy i to do czego dążymy. Innymi słowy, są to nasze atuty, niedociągnięcia i ideały. Elementami widniejącymi na płótnie są poszczególne sfery własnej osoby, takie jak: wygląd zewnętrzny, temperament, zdolności i możliwości, umiejętności i kompetencje, kontakty z ludźmi, poziom wiedzy, status społeczny itd. Obrazem własnej osoby zajmowali się wszyscy wybitni psycholodzy tworzący główne szkoły i podejścia do psychiki ludzkiej a także najważniejsze nurty pomagania, czyli psychoterapii. Wszyscy oni twierdzą, że obraz siebie jest integralną (czyli centralną) częścią naszej osobowości, wokół której wszystko się skupia i od której zależy to, jak funkcjonujemy na co dzień. Dziś prawie każdy wie, że nie kochając siebie, nie kochamy życia, ludzi i świata. Choć wszyscy to wiemy, z prawidłowym obrazem siebie wciąż miewamy problemy.

## Zaniżony obraz siebie

Zaniżony obraz siebie to postrzeganie siebie gorszym niż jest się w rzeczywistości. W obrazie tym dominuje krytyka własnej osoby i poczucie bycia gorszym od innych. Dostrzega się i akcentuje jedynie swoje braki. W innych ludziach widzi się głównie pozytywy, tym samym postrzegając ich za lepszych od siebie.

Zaniżony obraz własnej osoby prowadzi do niezadowolenia z siebie i własnego życia. Skutkuje też brakiem wiary we własne możliwości, co przekłada się na niewykorzystywanie tych, które realnie się posiada. Zaniżony obraz siebie uderza głównie w osobę, która nosi go w sobie, ponieważ stanowi poważną przeszkodę w realizacji wszelkich życiowych celów. Osoba taka może nie wierzyć w to, że można ją kochać, przez co nie szuka partnera i szansy na bliski związek. Może nie wierzyć w swoje kompetencje zawodowe, przez co nie szuka lepszej pracy. Może wreszcie nie dostrzegać swoich uzdolnień, przez co nie rozwija ich i nie czerpie z tego żadnych korzyści.

### Jak powstaje zaniżony obraz siebie?

Zaniżony obraz siebie powstaje w oparciu o negatywne twierdzenia wypowiadane przez najbliższe otoczenie dotyczące dziecka a później dorastającego człowieka. Zaniżeniu tego obrazu sprzyja przewaga takich twierdzeń nad twierdzeniami pozytywnymi. Ktoś, kto przez pierwszą część życia był częściej krytykowany niż chwalony, dużo łatwiej postrzega w sobie niedociągnięcia, braki i wady niż osiągnięcia, plusy i zalety. Będąc dziećmi, wiedzę o sobie samych czerpiemy tylko stąd, co mówią o nas i do nas inni ludzie. Wtedy właśnie powstają podstawowe i bardzo głęboko zakorzenione przekonania na własny temat. Niektóre z nich są nie tylko nieprawdziwe, ale wręcz szkodliwe.

## Zawyżony obraz siebie

Zawyżony obraz siebie to postrzeganie siebie lepszym niż jest się naprawdę. Mając taki obraz, przypisujemy sobie zalety, umiejętności, cechy i talenty, których w rzeczywistości nie mamy. Zawyżony obraz siebie w większości przypadków nie jest

prawdziwą wiarą we własną doskonałość. Najczęściej jest maską, która ma ukryć prawdziwy, to jest zaniżony obraz własnej osoby lub wypracowanym sposobem na osiąganie określonych korzyści. Można w skrócie powiedzieć, że osoby z zawyżonym obrazem siebie udają nieomylnych, wyjątkowych i godnych większego szacunku niż pozostali. Są aroganckie, manipulują innymi i wywyższają się nad nimi. Bywają agresywne, gdy poczują, że ktoś jest od nich lepszy. Zawyżony obraz siebie uderza głównie w otoczenie osoby, która się nim posługuje. Osoba taka może podejmować się różnych czynności, nie mając potrzebnej do tego wiedzy czy umiejętności, czym może po prostu szkodzić innym. Przykładem są najróżniejsi pseudonaukowcy, samozwańczy guru, uzdrowiciele i terapeuci. Są mili i czarujący dopóki nikt nie kwestionuje tego, co mówią. W merytorycznej i rzeczowej rozmowie stają się opryskliwi lub agresywni.

## Jak powstaje zawyżony obraz siebie?

Zawyżony obraz siebie może być bardziej wyrafinowanym sposobem radzenia sobie z negatywnym obrazem własnej osoby. Podczas gdy obraz zaniżony ujawnia prawdę o tym, jak ktoś czuje się ze sobą, obraz zawyżony maskuje ją i sprawia pozory bycia silnym, pogodzonym ze sobą i zadowolonym z tego, jakim się jest. Bywa i tak, że obraz siebie ulega zaburzeniu na plus na skutek budowania w dziecku, a potem w dorastającym człowieku fałszywej wiary w to, że pod każdym względem jest wspaniały, wyjątkowy i idealny. Wiarę tę buduje się, chwaląc najpierw małego a potem młodego człowieka, niezależnie od tego co robi i jak wpływa to na innych ludzi.

# Prawidłowy obraz siebie

Prawidłowy obraz siebie jest realny, czyli zgodny z tym, jacy jesteśmy naprawdę. Nie upiększają go niesłusznie przypisywane sobie zalety, talenty, umiejętności i cechy. Nie czyni go brzydszym akcentowanie i skupianie się głównie na niedociągnięciach, niedoskonałościach i brakach. Na zdrowy obraz siebie składa się zarówno to, co w sobie akceptujemy, lubimy i podziwiamy, jak i to, co zaakceptować i polubić jest trudno.
Z obrazem siebie związane są trzy pojęcia: samoocena, samoakceptacja i samouznanie. Prawidłowy obraz siebie prowadzi do obiektywnej samooceny. Samoakceptacja i samouznanie to zgoda na to, jacy jesteśmy, czyli docenianie atutów i akceptacja niedoskonałości.

## Jak powstaje prawidłowy obraz siebie?

Prawidłowy obraz siebie powstaje na skutek stopniowego uświadamiania najpierw dziecku, a później dorastającemu człowiekowi, że – jak wszyscy ludzie – posiada zalety, możliwości i atuty oraz niedoskonałości i braki. Z tym, że za te ostatnie nie obwinia się go i nie krytykuje, lecz praktycznie i rzeczowo pokazuje się ich konsekwencje. Do ukształtowania prawidłowego obrazu siebie niezbędna jest akceptacja ze strony najbliższego otoczenia. Polega ona na wspieraniu dziecka i młodego człowieka w doskonaleniu mocnych stron i radzeniu sobie z tymi słabszymi.

**Pamiętaj!**

Zaniżony lub zawyżony obraz siebie można zmienić, jeśli tylko dostrzeżemy jego związek z jakością naszej codzienności.

## Znaczenie obrazu siebie

Znaczenie obrazu siebie jest większe niż nam się wydaje. To co myślimy na swój temat, determinuje, czyli kształtuje nasze zachowania, postawy i poczynania. Wierząc w to, że jakaś nasza cecha jest prawdziwa, zachowujemy się tak, jakbyśmy rzeczywiście ją mieli. Ktoś, komu od zawsze mówiono, że jest gapą i fajtłapą, podświadomie realizuje ten wzorzec. Określenie to mogło pojawić się w sytuacji, gdy nie spełnił czyichś oczekiwań i wywołał złość. Potem ktoś inny je powtórzył, potem jeszcze ktoś i utarło się. Jaś jest gapą, to znaczy nic mu nie wychodzi, nic nie umie, i do niczego się nie nadaje. Słysząc to określenie wielokrotnie, przykładowy Jaś przestaje się o cokolwiek starać i wysilać. Nie ma po co, bo i tak jest gapą. Wróć! Nie jest, tylko uwierzył, że jest, i zaczął zachowywać się w określony sposób. Na tej samej zasadzie ktoś komu często mówiono, że jest mądry, wierzy w swoje możliwości intelektualne, rozwija i wykorzystuje je. Od tego, jak sami siebie postrzegamy, zależy to, jak prezentujemy się innym. Bardzo wiele problemów bierze się właśnie stąd, że uważamy się za gorszych niż jesteśmy w rzeczywistości. Obraz siebie zaburzony przez postrzeganie i skupianie się głównie na swoich niedoskonałościach ogranicza nasze poczynania, osiągnięcia i sukcesy.

## Obraz siebie ogólny i szczegółowy

Obraz własnej osoby składa się z bardzo wielu elementów. Elementy te to postrzeganie siebie w różnych sferach życia. Wszystkie one składają się na całość, w której dominują jaśniejsze lub ciemniejsze barwy. Ogólny obraz własnej osoby sprowadza się do odpowiedzi na pytanie: czy lubię siebie? Dużo

łatwiej jest określić stopień sympatii do innych osób. Najprostszym i najszybszym testem ogólnego obrazu siebie jest odpowiedź na pytania: co czujesz, gdy cię chwalą? Jak reagujesz na komplementy? Jeśli w takich sytuacjach odczuwasz wstyd, zakłopotanie i zażenowanie, najprawdopodobniej twój obraz siebie jest zaburzony, a poczucie własnej wartości zaniżone. O zaburzonym obrazie siebie świadczy natychmiastowe zaprzeczanie usłyszanym komplementom i pochwałom. Na przykład: ktoś chwali nas za jakieś działanie, a my mówimy: nie przesadzaj, to nic takiego, nie ma o czym mówić. Ktoś mówi, że ładnie wyglądamy, a my mówimy: eee-tam ładnie, mam zmarszczki, mam duży brzuch. Brzmi znajomo? Jeśli tak, to jest to sygnał, że twój obraz siebie wymaga przemalowania.

## Zaburzony obraz siebie

Nie lubisz, gdy cię chwalą? Słysząc komplement, najchętniej zapadłbyś się pod ziemię? Twój obraz siebie jest zaburzony, ale nie znaczy to, że masz poważny problem psychiczny. Problem z przyjmowaniem pochwał i komplementów ma większość z nas. Bo większość z nas została nauczona niechęci do komplementów i pochwał na własny temat. Wychowano nas tak, że komplementy i pochwały należy przyjmować ze spuszczoną głową i w żadnym razie nie brać ich na serio, a już na pewno nie cieszyć się nimi. Radosne i szczere przyjmowanie komplementów i pochwał utożsamiane jest z pychą, zarozumiałością i brakiem pokory. Prawda jest taka, że umiejętność przyjmowania ich nie ma z tymi cechami nic wspólnego.

# Diagnoza obrazu siebie

Ekspresowa diagnoza obrazu siebie to także sprawdzian, czy obraz ten nie jest zaburzony na plus. Jak napisałam wcześniej, zaburzenie na plus jest maską rzeczywistego zaburzenia na minus, czyli obrazu siebie prowadzącego do zaniżonego poczucia własnej wartości. Chcąc sprawdzić, czy nie należysz do osób maskujących niskie mniemanie o sobie udawaną pewnością siebie, odpowiedz sobie na pytania: co czujesz, gdy cię nie chwalą? Co czujesz, gdy chwalą innych? Jeśli w bardzo wielu sytuacjach odczuwasz brak komplementów i pochwał ze strony innych osób, a komplementy i pochwały kierowane do innych wywołują u ciebie napięcie, dyskomfort lub złość – prawdopodobnie należysz do osób przypisujących sobie zalety, umiejętności i atuty, których nie posiadasz, a wszystko po to, by lepiej poczuć się ze sobą.

## Jeszcze raz diagnoza

Ostatnim sposobem na błyskawiczną i wstępną diagnozę obrazu siebie jest wymienienie pierwszych pięciu cech własnej osoby, jakie przyjdą nam do głowy. Najlepiej zapisać je na kartce. Nie zastanawiaj się, tylko jak najszybciej wypisz te cechy. Teraz odczytaj, co jest napisane na kartce. Jeśli przeważają cechy negatywne – twój obraz siebie jest zaniżony. Jeśli więcej jest cech pozytywnych – twój obraz siebie jest prawidłowy.

# Elementy obrazu siebie

Na obraz własnej osoby składa się bardzo wiele elementów. Możemy analizować siebie w różnych aspektach i pod różnymi względami. Z przyczyn oczywistych w naszym poradniku nie ma

miejsca na szczegółową analizę mniemania o sobie. Proponuję więc przyjrzeć się temu mniemaniu w kilku dużych sferach.

## Wygląd zewnętrzny

Zastanów się, co o sobie myślisz w zakresie wyglądu zewnętrznego. Wypisz na kartce 10 cech własnego wyglądu. Przeanalizuj je i sprawdź, których jest więcej: pozytywnych czy negatywnych. Osoby z zaniżonym obrazem siebie postrzegają swoją powierzchowność z perspektywy tego, co w nich niedoskonałe. Uważają, że są brzydkie i nieatrakcyjne, chociaż nigdy nie usłyszały takiej opinii na swój temat. Myśląc tak, nie robią nic, by pokazać to, co mają w sobie ładnego i ukryć lub poprawić to, co niedoskonałe. Tym samym naprawdę wyglądają gorzej niż wyglądałyby, gdyby ich postrzeganie własnego wyglądu było inne.

## Zdolności i umiejętności

Zastanów się, co myślisz o sobie w sferze umiejętności. Co najpierw przychodzi ci do głowy: to, czego nie umiesz, czy to, co potrafisz? Co łatwiej ci nazwać: umiejętności czy braki? Jeśli wymienienie własnych umiejętności i zdolności przychodzi ci z trudem, a lista braków jest długa – prawdopodobnie twój obraz siebie wymaga renowacji.

## Osiągnięte sukcesy

Sukcesy kojarzą nam się na ogół z czymś wielkim i na wielką skalę. Tymczasem sukcesami są również osobiste zwycięstwa, o których wiemy tylko my i nasze najbliższe otoczenie. Zastanów się nad swoimi sukcesami. Jeśli trudno ci je wymienić, prawdopodobnie musisz zmienić stosunek do własnej osoby. Lubienie siebie to m.in. zauważanie i docenianie dużych

i małych zwycięstw; tych rzadkich i tych zdarzających się codziennie.

## Negatywny obraz siebie

Negatywny obraz siebie to taki, w którym wady, braki i niedoskonałości przesłaniają całą resztę. To brak akceptacji siebie ze względu na wady, niedociągnięcia i braki.

## Pozytywny obraz siebie

Pozytywny obraz siebie to dostrzeganie i umiejętne korzystanie ze wszystkich posiadanych atutów, zalet i plusów. To znajomość swoich mocnych stron w poszczególnych sferach funkcjonowania. To akceptacja siebie i życzliwy stosunek do własnej osoby mimo braków, niedoskonałości i wad.

## Zmiana obrazu siebie

Zmiana obrazu siebie jest możliwa. Nie jest łatwa, bo do powstałych bardzo wcześnie i wielokrotnie powtarzanych przekonań na własny temat jesteśmy mocno przywiązani. Pierwszym krokiem w zmianie stosunku do własnej osoby jest uświadomienie sobie, że jakieś przekonania na własny temat nam nie służą, a wręcz przeszkadzają. Zastanów się, jakie negatywne przekonania o sobie najczęściej przychodzą ci do głowy. Przypomnij sobie, od kiedy masz je w głowie i wierzysz, że są prawdziwe. Jeśli nie pamiętasz, kiedy powstały, prawdopodobnie nie wytworzyłeś ich sam, lecz przejąłeś od osób, które wypowiadały je regularnie, gdy byłeś dzieckiem. Teraz pomyśl, jak często owe przekonania stanęły ci na przeszkodzie do osiągnięcia jakiegoś celu. Ile razy

zrezygnowałeś z czegoś, kierując się tymi przekonaniami. Oceń, czy przekonania te pomagają ci w życiu czy przeszkadzają. Na koniec zastanów się, ile razy w dorosłym życiu ktoś potwierdził negatywne przekonania o tobie, które nosisz w sobie od dawna. Dużo tego i sporo pracy. Warto ją jednak podjąć, by wyzwolić się z przekonań, które zaburzają obraz siebie, obniżają poczucie własnej wartości i czynią życie mniej barwnym, ciekawym i przyjemnym.

## Obraz siebie a niepełnosprawność

Niepełnosprawność często przyczynia się do zaburzenia obrazu siebie. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy w rodzinnym domu mówią nam: „nie pchaj się, bo nie widzisz”; „nie próbuj, bo i tak nie dasz sobie rady”; „jesteś niewidomy, nie będą cię traktować jak innych”; „przyjmą cię z litości”; „na pewno sobie nie poradzisz”. Tego typu stwierdzenia nie są przejawem złej woli, ale lęku o najbliższą osobę, którą chce się uchronić przed niebezpieczeństwami życia. Cóż, kiedy przy okazji zaburzają obraz siebie i rujnują poczucie własnej wartości. Niepełnosprawność wielokrotnie jest sytuacją, w której zbudowanie pozytywnego obrazu własnej osoby i poczucia własnej wartości jest trudniejsze niż w przypadku osób pełnosprawnych. Z drugiej strony, osoby pełnosprawne również bywają obciążone sytuacjami zaburzającymi obraz siebie i poczucie wartości własnej. Tak czy inaczej, pozytywny obraz siebie można odzyskać na każdym etapie życia. Jeśli nie samodzielnie, to z pomocą indywidualnych lub grupowych spotkań z psychologiem lub psychoterapeutą. Spotkania takie są częścią projektów realizowanych przez różne organizacje pozarządowe działające na rzecz osób niepełnosprawnych. Warto interesować się nimi i brać w nich udział.

# II. Pewność siebie

**Pewny** siebie – wielokrotnie słyszę, jak ktoś określa w ten sposób kogoś, kogo odbiera jako antypatycznego, przemądrzałego, wywyższającego się nad innymi, pełnego pychy i przechwałek. Wielu z nas pewność siebie kojarzy się z czymś negatywnym i odpychającym…

## Czym jest pewność siebie?

Na pewność siebie składa się bardzo wiele czynników. Dwa główne to: „Wiem, że jestem” i „Wiem, jaki jestem”. „Wiem, że jestem”, to świadomość istnienia i odrębności własnej osoby. „Wiem, jaki jestem”, jest znacznie szersze, bowiem składa się na nie wszystko to, co wiemy o samym sobie. Owa wiedza stanowi istotę pewności siebie. Świadomość istnienia i odrębności własnej osoby, choć konieczna, nie wystarcza do tego, by osiągnąć poziom pewności siebie poprawiający jakość życia. Poziom ten osiągamy, znając swoje mocne strony, czyli wiedzę, możliwości, umiejętności, talenty, sukcesy i osiągnięcia. Innymi słowy, jesteśmy świadomi tego, co mamy, wiemy, umiemy, z czym sobie radzimy, co nam się udaje, co już zdobyliśmy, wykonaliśmy i osiągnęliśmy w różnych sferach życia. Podstawą pewności siebie jest wiedza o tym, w czym jesteśmy dobrzy, skuteczni i sprawczy. Świadomość mocnych stron nie oznacza, że wszystko co z nimi związane zawsze rewelacyjnie nam się udaje. Udaje się różnie ze względu na lepsze i gorsze dni, niespodziewane sytuacje, stres, lepsze lub gorsze samopoczucie itp. Ważne jest to, by nie tracić z oczu swoich mocnych stron, nie lekceważyć ich i nie pomijać ze względu na

okoliczności, w których nie udało nam się wykorzystać ich w satysfakcjonującym nas stopniu.

## Różnice w pewności siebie

Nasza pewność siebie jest zróżnicowana w zależności od tego, jakich obszarów dotyczą nasze mocne strony. Najpewniej czujemy się w dziedzinach i sytuacjach, co do których wiemy, że się sprawdzamy. Pewność siebie każdego z nas jest mniejsza, gdy musimy działać na nowym i nieznanym gruncie. Nowa znajomość, nowa szkoła, nowe towarzystwo, nowa praca – oto sytuacje, które większość z nas wprawiają w chwilowe onieśmielenie. Chwilowe obniżenie pewności siebie związane z różnymi sytuacjami życiowymi jest naturalne i nie stanowi problemu. Problemem jest uogólniony i każdego dnia dający o sobie znać brak pewności siebie, a więc oparcia w posiadanych i wypracowanych mocnych stronach.

## Źródła pewności siebie

Pierwszym źródłem pewności siebie są dorośli towarzyszący nam w dzieciństwie. Fundamenty naszej pewności siebie powstają w oparciu o wspierające i wzmacniające nas komunikaty zachęcające do podejmowania różnych wyzwań i doceniające nasze dokonania. Dużo łatwiej być pewnym siebie, jeśli w dzieciństwie często słyszało się komunikaty typu: „Spróbuj”; „Dasz radę”; „Wierzę, że ci się uda”; „Jestem z ciebie dumny”; „Świetnie to zrobiłaś” itp. Fakt, że towarzyszący nam w dzieciństwie dorośli nie umieli zbudować naszej pewności siebie, nie oznacza, że nie możemy zrobić tego sami. Możemy i to z dużym sukcesem. Drugim i równie ważnym źródłem pewności siebie jest wiedza o samym sobie zbierana

i gromadzona na gruncie osobistego doświadczenia i informacji zwrotnych ze strony innych ludzi. Z biegiem życia nasza pewność siebie przestaje być zależna od doświadczeń z dzieciństwa. Niejednokrotnie wręcz stwierdzamy, że pewne przekonania na nasz temat zapamiętane z przeszłości są nieprawdziwe. Ktoś, kto wychowywał się w cieniu faworyzowanego brata lub siostry, będzie rósł w przekonaniu, że jest gorszy od innych. Przekonanie to zacznie się zmieniać, gdy zobaczy, że są rzeczy, w których jest tak samo dobry lub lepszy od innych. Jeśli wielokrotnie słyszysz, że coś ci świetnie wychodzi – uwierz, że tak jest i zalicz to do swoich mocnych stron.

## Mocne strony

Mocne strony, nazywane również zasobami, to wyposażenie zewnętrzne i wewnętrzne, dzięki któremu realizujemy się w różnych sferach życia. Zasoby zewnętrzne to wygląd, relacje z ludźmi, sytuacja materialna czy pozycja społeczna. Zasoby wewnętrzne to cechy osobowości, zdolności, umiejętności, talenty, predyspozycje, sukcesy i dokonania. Mocnymi stronami nie są tylko cechy, możliwości i dokonania, które wszyscy widzą, podziwiają i których zazdroszczą. To także umiejętności, osiągnięcia i sukcesy zaliczane do zwyczajnych i codziennych. Mocną stroną Miss Świata jest budząca podziw uroda. Mocną stroną każdego z nas może być dbanie o to, by wyglądać możliwie jak najlepiej. Mocną stroną sportowca jest talent i osiągane zwycięstwa. Mocną stroną każdego z nas może być świadome wyrobienie nawyku systematycznej aktywności fizycznej. Mocną stroną aktora jest zapamiętywanie długich tekstów. Mocną stroną każdego z nas może być robienie zakupów z pamięci. Mocne strony to także cechy zaliczane do

zalet, takie jak cierpliwość, punktualność, życzliwość czy pracowitość. Określenie swoich mocnych stron ułatwia kończenie zdań zaczynających się od „Wiem… Umiem… Mam… Staram się… Mogę… Udaje mi się… Radzę sobie…” itp. Zdania zaczynające się od „Jestem…” mogą utrudniać przypisanie sobie jakiejś mocnej strony. „Jestem” oznacza „jestem zawsze”, a to mówimy sobie tylko wtedy, gdy poziom jakiejś cechy lub umiejętności zadowala nas w stu procentach. Pytając siebie, „Czy jestem cierpliwy” automatycznie przypominamy sobie sytuacje, w których tak nie było i dochodzimy do wniosku, że nie mamy tej cechy. Zamiast tego lepiej zapytać „Czy umiem być cierpliwy”. W reakcji na tak postawione pytanie łatwiej zastanowić się nad tym, w jakich sytuacjach umiemy być cierpliwi i co nam w tym pomaga. Jeśli zdarza się nam stosowanie negatywnych uogólnień typu „Nie mam cierpliwości”, „Jestem niecierpliwa”, warto je uściślać, dopowiadając, „Nie mam cierpliwości”, „Jestem niecierpliwa, gdy…”. Komunikat „Jestem niecierpliwa” określa nas w całości i nie daje żadnej wskazówki umożliwiającej jakąkolwiek zmianę w tym względzie. Komunikat „Jestem niecierpliwa, gdy spieszę się/jestem zmęczona/mam za dużo pracy” jest precyzyjny i można z niego wyciągnąć konstruktywne wnioski. Doskonalenie dobrych stron ułatwia przypominanie sobie sytuacji, w których to, czego chcemy mieć więcej, było wyraźne i zauważalne. Wracając do cierpliwości, będzie to przyjrzenie się sytuacjom, w których wykazaliśmy się dużą cierpliwością. Po przeanalizowaniu ich łatwiej zobaczyć i uświadomić sobie, co w naszym wypadku sprzyja byciu cierpliwym i wzmacnianiu tej cechy.

## Jak sprawdzić pewność siebie?

Osoby pewne siebie, planując jakieś działanie, poszukują w sobie wiedzy, umiejętności, możliwości, zdolności, a więc wszystkiego, co daje nadzieję i szanse na powodzenie. Osoby niepewne siebie, gdy zabierają się do czegokolwiek, skupiają się na tym, że czegoś nie wiedzą, nie potrafią, nie znają, a więc na wszystkim, co utrudnia podjęcie działania i uzyskanie zamierzonego celu. Oczywiście, pewność siebie nie polega na wmawianiu sobie, że wszystko wiemy, wszystko umiemy, do wszystkiego mamy predyspozycje i wszystko zrobimy najlepiej. Pewność siebie to świadomość własnych mocnych stron; jednoczesne kierowanie się nimi i wspieranie w osiąganiu sukcesów życiowych.

## Jak zwiększyć pewność siebie?

Poznaj swoje mocne strony, a są to te czynności, które wykonujesz najchętniej; te, które przychodzą ci łatwiej niż innym; te, których łatwości inni ci zazdroszczą. Twoje mocne strony to także wiedza, osiągnięcia i postawy, które inni podziwiają i za które słyszysz pochwały i słowa uznania. Do mocnych stron należą także czynności, o wykonanie których najczęściej proszą cię inni ludzie.
Rozpoznawaj strefę wpływu, a więc to, czy i na ile możesz wpływać na rozwój różnych sytuacji. Skuteczny i sprawczy możesz być jedynie wtedy, gdy masz jakikolwiek wpływ na daną sytuację. Twoja pewność siebie jest wprost proporcjonalna do skuteczności i sprawczości podejmowanych działań.
Działaj zgodnie z planem, a więc myśl o tym, co zrobisz, by osiągnąć sukces. Planowanie przygotowuje do działania i pomaga realizować zarówno proste, jak i te trudniejsze

i bardziej złożone cele. Działając według planu, zyskujesz większą pewność co do podejmowanych poczynań.
Zbieraj sukcesy, a więc doceniaj wszystko to, co udało ci się zrobić. Większość z nas instynktownie skupia się na tym, co nie wychodzi, zamiast myśleć o tym, co się udało i dlaczego. Analizowanie porażek oczywiście jest ważne. Ale pewności siebie nie poprawisz, dostrzegając tylko porażki i skupiając się jedynie na nich.

## Pewność siebie a dysfunkcja wzroku

Jak każda niepełnosprawność tak i dysfunkcja wzroku może oczywiście obniżać pewność siebie. Może tak się dziać zwłaszcza w nowych miejscach i sytuacjach. Dlatego świadomość mocnych stron i korzystanie z nich w naszym wypadku są szczególnie ważne.
Pewność siebie nie objawia się okazywaniem innym wyższości, udawaniem, że znamy się na wszystkim, przechwałkami czy nieustannym samozachwytem. Wszystko to bywa raczej stylem bycia przyjmowanym mniej lub bardziej świadomie na skutek słabej pewności siebie lub wręcz jej braku.

# III. Emocjonalne ABC – podróż po świecie emocji

**Emocje**, nazywane też uczuciami lub nastrojami, są bardzo ważną częścią naszej psychiki. Pojawiają się samoczynnie i jako reakcja na to, co nas spotyka. Są indywidualną odpowiedzią na różnego rodzaju przeżycia zewnętrzne i wewnętrzne.

Termin „emocje” pochodzi z języka łacińskiego, gdzie „emovere” znaczy poruszać. Termin ten jest jak najbardziej trafny, ponieważ odczuwając emocje, jesteśmy poruszeni. W naszej psychice coś się dzieje, zachodzi jakiś ruch, coś porusza i trąca nas od środka. Co więcej, ruch ma miejsce także w naszym ciele.

Poszczególne emocje charakteryzuje specyficzna postawa ciała, mimika twarzy i aktywność wybranych narządów wewnętrznych. Emocje pojawiają się nie tylko jako reakcja na to, co spotyka nas z zewnątrz. Doświadczamy ich również w wyniku reakcji na myśli, marzenia, wyobrażenia lub wspomnienia.

Do tego, by powstało w nas jakieś uczucie, nie musi zadziać się nic realnego. Wzruszamy się, złościmy, cieszymy lub boimy, oglądając filmy czy czytając powieści, a przecież wiemy, że są fikcją. Co więcej, nasz stan emocjonalny zależy też od tego, jak interpretujemy czyli odbieramy różne sytuacje. Często się przy tym mylimy. Możemy czuć złość, bo wydaje nam się, że ktoś specjalnie nam zaszkodził, dotknął czymś lub obraził; choć wcale nie musiało tak być. Możemy czuć lęk, bo coś, co nam nie zagraża, odbieramy jako niebezpieczne. Psychologowie od dawna próbują zdefiniować emocje. Większość z nich twierdzi, że są one ewolucyjną odpowiedzią na coraz liczniejsze i coraz

bardziej złożone potrzeby człowieka. Funkcją emocji jest informowanie nas o naszych potrzebach, co w konsekwencji sprawia, że podejmujemy działania w celu zaspokojenia ich. I tak lęk informuje o tym, że coś nam zagraża, lub że postrzegamy to jako zagrażające, a więc niezaspokojona jest nasza potrzeba bezpieczeństwa. Z kolei złość sygnalizuje nam, że przekroczone zostały nasze wewnętrzne granice, a więc musimy zadbać o to, by tak się nie działo. Smutek sygnalizuje nam, że potrzebujemy refleksji, zatrzymania się i skupienia na sobie samym. Gdy jesteśmy smutni, inni widzą, że potrzebujemy uwagi, troski i ochrony. Radość skłania nas do działania, a więc informuje o potrzebie aktywności. Emocja zwana wyrzutami sumienia informuje nas o tym, że nie postąpiliśmy zgodnie z osobiście przyjętymi normami, a więc zakłócona została potrzeba bycia w zgodzie z własnym systemem wartości.
Emocje dodają życiu barw, ale są także źródłem często przeżywanych i licznych trudności.

## Czy emocje są potrzebne?

Nie tylko są potrzebne, ale bez nich nie bylibyśmy tym, kim jesteśmy. Pozbawieni emocji właściwie nie różnilibyśmy się od siebie. Odbierając rzeczywistość jedynie przy pomocy rozumu, prowadzilibyśmy bardzo monotonne i nieciekawe życie. Bylibyśmy jak roboty ze sztuczną inteligencją. Życie bez emocji nie miałoby smaku. Byłoby mdłe jak potrawy złożone z najlepszych składników i pozbawione przypraw. Jeśli mamy problemy z emocjami, to nie z powodu ich samych, ale przez to, że nie wiemy, co z nimi zrobić. Nie wiemy, jak na nie reagować i jak kierować nimi, by nie były impulsami, które wiodą na manowce i piętrzą kłopoty życiowe. Emocje są potrzebne, ponieważ informują nas o tym, co przeżywamy i jakie to ma dla

nas znaczenie. Pokazują, co jest dla nas ważne. Ponadto często pomagają podejmować decyzje, motywują nas do działania i zmiany zachowania. Są bardzo ważnym elementem komunikacji i relacji z innymi ludźmi. Wszak to, co nazywamy miłością, zaczyna się od zakochania, a więc jedynego w swoim rodzaju koktajlu emocjonalnego.

## Od czego zależą nasze emocje?

Nasze kompetencje w zakresie emocji zależą od cech wrodzonych nazywanych temperamentem. To jak radzimy sobie z emocjami, zależy też od tego, jak nauczono nas reagować na nie, gdy byliśmy dziećmi i nieco później. Bazą rozwoju emocjonalnego jest dom rodzinny i emocje najbliższych, które obserwowaliśmy i naśladowaliśmy. Z domu rodzinnego możemy wynieść ukrywanie emocji, bezwiedne poddawanie się im lub umiejętność rozpoznawania ich i nazywania.
Nasze emocje są również skutkiem osobistego doświadczenia, a więc kontaktów z różnymi bodźcami i zjawiskami. Od owych kontaktów zależą nasze reakcje emocjonalne w różnych sytuacjach. I tak jedni boją się psów, bo w dzieciństwie spotkało ich coś przykrego; inni bez obawy zbliżają się do nich, bo w dzieciństwie towarzyszył im ukochany pies. Jedni kochają występy publiczne, bo w darze od natury otrzymali przebojowość i pewność siebie; inni nie znoszą ich lub boją się, bo z natury są nieśmiali i wolą stać w cieniu. To jak funkcjonujemy emocjonalnie, zależy również od tego, czy i jak chcemy doskonalić się w tym zakresie. A doskonalić się można, bo sfera emocji w dużej mierze podlega naszej kontroli, jeśli tylko postaramy się, by tak było.

# Ludzie i emocje

Nie ma na świecie człowieka, który zawsze i w każdej sytuacji radzi sobie z emocjami. Dwa błędne i najczęściej prezentowane style radzenia sobie ze sferą emocjonalną to tłumienie uczuć i całkowite poddawanie się im.
Tłumienie uczuć polega na wypieraniu ich, czyli udawaniu przed samym sobą, że nic nie czujemy. Nic nas nie rusza, nic nie obchodzi, nic nie boli i nie cieszy. Oczywiście są sytuacje, w których okazywanie emocji jest niestosowne. Chodzi jednak o to, by mieć taką przestrzeń, w której bezpiecznie można okazywać i wyrażać uczucia. W kontakcie z szorstkim lekarzem, szefem czy urzędnikiem nie mamy możliwości wyrazić tego, co czujemy. Nie ma na to czasu i nikogo to nie interesuje. Ważne, by mieć kogoś, komu można opowiedzieć o tym, jak okropnie czuliśmy się w danej sytuacji. Regularnie tłumione czyli wypierane emocje nie znikają z naszej psychiki. Co więcej, przeżywane wraz z nimi napięcie działa na ciało, powodując różnego rodzaju dolegliwości psychosomatyczne. Są to dolegliwości bólowe, kłopoty ze snem, kłopoty z apetytem, problemy z układem pokarmowym, których przyczyny nie wykazują najbardziej zaawansowane i wnikliwe badania diagnostyczne. Przyczyny nie widać, bo leży w sferze emocjonalnej.
Całkowite poddawanie się emocjom polega na tym, że ulegamy im w różnych sytuacjach. Pozwalamy na to, by trawił nas lęk, dołował smutek lub ponosiła złość. Wielu z nas postrzega emocje jako naturalną siłę, której należy się poddać. Wielu też nie dostrzega ich w sobie na etapie, na którym można powstrzymać ich eskalację, czyli przybieranie na sile. Emocje

bardzo często kierują naszym zachowaniem, z czego nie zawsze zdajemy sobie sprawę.

## Emocje podstawowe i złożone

Emocje podstawowe to: radość, smutek, złość, strach.
Radość objawia się przez błogość, zadowolenie, odprężenie, beztroskę, wesołość, ulgę, przyjemność, ożywienie, podniecenie, ekscytację, entuzjazm, zachwyt, euforię, szczęście, docenienie, spełnienie, wdzięczność, życzliwość, czułość, serdeczność.
Smutek objawia się przez melancholię, żal, zmartwienie, przygnębienie, przybicie, apatię, zawód, ból, przygaszenie, zniechęcenie, depresję, gorycz, rozpacz, żałobę.
Złość objawia się przez irytację, zniecierpliwienie, zdenerwowanie, podrażnienie, wzburzenie, zacietrzewienie, mściwość, niechęć, urazę, pogardę, nienawiść, desperację, gniew, wkurzenie, wściekłość, furię, szał.
Strach objawia się przez niepewność, niepokój, lęk, obawę, nieśmiałość, bojaźliwość, podejrzliwość, wahanie, zagubienie, powściągliwość, przerażenie, trwogę, popłoch, panikę.
Emocje złożone stanowiące mieszankę emocji podstawowych to: tęsknota, zmęczenie, współczucie, ufność, miłość, oszołomienie, uwielbienie, zaskoczenie, zakłopotanie, wstyd, poczucie winy, poczucie krzywdy, poczucie straty, trauma, bezradność, akceptacja, napięcie, amok, obojętność, bezsilność, bezradność, skrępowanie, zazdrość, wyrzuty sumienia.

## Emocje i reakcje

Emocje pojawiają się w nas niezależnie od naszej woli. Nie mamy wpływu na to, że czujemy emocję przykrą (taką jak:

smutek, złość, strach czy wstręt) lub przyjemną (taką jak: radość, ekscytacja, podniecenie czy ciekawość). To tylko nieliczne z odczuwanych emocji. Doświadczane przez nas uczucia mają wiele stopni i odcieni. Przykładowo złość może mieć postać irytacji, zdenerwowania, gniewu, szału lub furii. Przyjemny lub przykry charakter emocji nie jest jednoznaczny. Na przykład zaskoczenie może być przyjemne lub przykre, a strach przeżywany w trakcie oglądania horroru może być przyjemny i podniecający. Widać stąd, jak bardzo skomplikowane, trudne do uchwycenia i określenia są nasze emocje. Jednego możemy być pewni: nie mając wpływu na pojawianie się poszczególnych emocji, mamy wpływ na wzrost ich natężenia (eskalację) i na to, co zrobimy, będąc pod ich wpływem. Od nas zależy, czy dopuścimy do tego, by irytacja zmieniła się w gniew, smutek w poczucie beznadziejności, a strach w panikę. Aby nie dopuścić do eskalacji emocji, trzeba je rozpoznawać, nazywać i powstrzymywać, zanim wezmą nad nami górę.

## Rozpoznawaj i nazywaj emocje!

Rozpoznawanie emocji polega na orientowaniu się w tym, jaki jest stan naszej psychiki i jak się zmienia. Umiejętność ta łączy się bezpośrednio z nazywaniem własnych stanów emocjonalnych. Jedno i drugie warto doskonalić poprzez częste określanie własnego nastroju i tego, co czujemy. Świadomość emocji ćwiczymy poprzez wykrywanie ich i nazywanie, czyli mówienie sobie: „czuję irytację”, „jestem zła”, „jestem przygnębiony”, „odczuwam obawę”, „martwię się”, „czuję lęk” itd. Podałam przykłady emocji negatywnych, bo z tymi najczęściej mamy problem. Oczywiście, warto też rozpoznawać i nazywać emocje pozytywne, bo świadomość ich przeżywania wzmacnia je i sprawia, że czujemy się jeszcze lepiej.

## Powstrzymuj emocje!

Powstrzymywanie emocji nie oznacza ich tłumienia, czyli udawania, że ich nie ma. Tłumieniu najczęściej podlegają emocje negatywne, a przede wszystkim złość. Nie okazujemy jej, bo nie wypada, a poza tym nie wiemy, jak to robić, by nie sprawiać wrażenia niezrównoważonych lub niedojrzałych emocjonalnie. Powstrzymywanie emocji polega na niedopuszczaniu do tego, by osiągnęły wysoki lub bardzo wysoki poziom i zawładnęły naszym zachowaniem. Gdy czujemy na przykład, że dopada nas złość, możemy nie dopuścić do tego, by osiągnęła górne rejestry. W przypadku przygnębienia możemy nie dopuścić do tego, by wpaść w pułapkę czarnych myśli i złych scenariuszy. W reakcji na pojawiające się emocje negatywne (złość, smutek, strach) warto zapytać siebie, co czujemy, a następnie, czy chcemy się tak czuć. Nie spowoduje to oczywiście, że emocja negatywna natychmiast nas opuści, ale dzięki temu powstrzymamy jej narastanie. Kolejnymi pytaniami, jakie warto zadać sobie w reakcji na trudne emocje są pytania o ich źródło i sposób na złagodzenie niechcianych uczuć. Warto więc zapytać siebie „dlaczego się tak czuję”, a następnie – „co mogę zrobić, by poczuć się lepiej”. Jak wspomniałam wyżej, nie zawsze jesteśmy w stanie dotrzeć do źródła przeżywanych emocji, co nie oznacza, że nie warto próbować. Bywa i tak, że źródła trudnych emocji nie da się zlikwidować, bo jest nim sytuacja, na którą nie mamy wpływu i której nie możemy zmienić. Dlatego, chcąc poprawić swoje samopoczucie, musimy modelować różne sytuacje życiowe lub skupić się na tym, by zmienić reakcje na te, które od nas nie zależą.

## Myśli i emocje

Trudno w to uwierzyć, ale nasze emocje zależą od tego, co myślimy. Myślenie to czynność rozumu, a więc wydaje się niezwiązane z emocjami. Tymczasem prawda jest taka, że nasz stan emocjonalny zależy od tego, jak postrzegamy daną sytuację, czyli co o niej myślimy. Myśli te są zazwyczaj przelotne i nieuchwytne. Interpretując różne wydarzenia, posługujemy się często schematami i utartymi stylami, których sobie nie uświadamiamy. Co więcej, omylność naszego postrzegania rzeczywistości polega na tym, że własne odczucia uważamy za jedynie uprawnione i słuszne. One są uprawnione, bo są nasze własne. Czasami jednak bywają mylne, bo mylnie interpretujemy, czyli tłumaczymy sobie to, co nas spotyka. Emocjonalny odbiór sytuacji zależy od tego, jak ją postrzegamy. Jeśli w określonych sytuacjach bywamy źli, przygnębieni lub przestraszeni, warto zastanowić się nad tym, jakie myśli towarzyszą tym sytuacjom. Inaczej mówiąc, warto sprawdzić, czy interpretacja różnych wydarzeń jest korzystna dla nas samych, czyli naszych emocji. Błędne i niekorzystne dla nas interpretacje dotyczą najczęściej postaw i zachowań innych ludzi. Przypisując im negatywne intencje, sami fundujemy sobie pogorszenie nastroju. Czekając na spóźniający się autobus, możemy myśleć „ci z komunikacji lekceważą pasażerów, mają nas gdzieś, nie obchodzi ich, że stoimy tu i marzniemy, w ogóle nie liczą się z ludźmi”. Strumień takich myśli sprawi, że do autobusu wsiądziemy źli, sfrustrowani i przybici, a negatywne emocje będą towarzyszyć nam jeszcze przez pół dnia. Niezależnie od tego jakie są fakty, lepiej dla nas będzie, gdy nadamy swoim myślom inny kierunek i powiemy sobie: musiało się coś stać, że autobus się spóźnia. Oczywiście,

w interpretowaniu różnych wydarzeń nie chodzi o to, by naiwnie przypisywać innym jedynie szlachetne intencje. Bywa różnie, ale interpretując różne wydarzenia, warto mieć na celu przede wszystkim własne emocje. My i tylko my możemy sprawić, że tych negatywnych będzie mniej lub nie osiągną poziomu, który trudno będzie obniżyć.

## Odpowiedzialne podejście do emocji

Odpowiedzialne podejście do emocji polega na traktowaniu ich jako części samego siebie, a nie zewnętrznej siły, na którą nie mamy wpływu. Biorąc odpowiedzialność za własne emocje, stajemy się osobą reagującą w określony sposób i umiejącą przyznać się do tego. Odpowiedzialność za własne reakcje emocjonalne wyrażamy mówiąc: „złoszczę się”, „smucę się”, „irytuję się” zamiast: „złości mnie”, „irytuje mnie”, „smuci mnie”. Gdy sami irytujemy, złościmy się lub smucimy, możemy coś z tym zrobić. Gdy irytuje, smuci lub denerwuje nas coś z zewnątrz, to coś decyduje o naszym stanie emocjonalnym i nasz wpływ na ów stan automatycznie postrzegamy jako mniejszy. Bardzo często zdarza się, że odpowiedzialność za swój stan emocjonalny przerzucamy na innych ludzi. Mówimy na przykład: żona, sąsiad, szef mnie denerwuje. Tymczasem to my denerwujemy się na żonę, sąsiada lub szefa. Mówiąc w ten sposób, przypisujemy im intencję denerwowania nas. Nie twierdzę, że nigdy nie dzieje się tak, że inni ludzie świadomie wprawiają nas w złość. Ale zakładanie, że zawsze tak jest, obraca się przeciwko nam. Pod wpływem takiego założenia to my – nie oni – jesteśmy bardziej poirytowani, źli lub wkurzeni. Odpowiedzialny punkt wyjścia w emocjach sprawia, że możemy coś z nimi zrobić. Denerwuję się, a więc mogę sprawdzić, czemu

tak jest i coś w sobie zmienić. Gdy denerwuje mnie ktoś lub coś – działa siła z zewnątrz, a ja tylko poddaję się jej i ulegam złości.

# IV. Smucę się czy choruję – co warto wiedzieć o depresji?

**Dobre** samopoczucie psychiczne to podstawa dobrego funkcjonowania na co dzień. Na zdrowie psychiczne składa się wiele czynników. Do najważniejszych należą: dobry nastrój, energia do działania, samouznanie, nadzieja na przyszłość.
Dobry nastrój to taki, gdy jesteśmy spokojni i pozytywnie patrzymy na życie. Wiemy, że bywa różnie, ale wiemy też, że lepiej lub gorzej dajemy sobie radę ze wszystkim.
Energia do działania to nic innego jak prawidłowy napęd psychoruchowy. To coś w rodzaju silnika, który napędza nas i sprawia, że mamy energię do codziennych działań.
W przeważającej mierze nasz wewnętrzny silnik działa poza naszą wolą. W niewielkiej tylko części możemy wpływać na wytwarzanie w naszym mózgu substancji chemicznych zwanych neuroprzekaźnikami, od których zależy nasza energia. Na przykład wiedząc, że aktywność fizyczna sprzyja wytwarzaniu endorfin, w celu poprawienia sobie nastroju idziemy na spacer.
Samouznanie to poczucie wartości i sensu istnienia własnej osoby. To także sympatia, szacunek i zrozumienie dla samego siebie.
Nadzieja na przyszłość to przekonanie, że los nie jest zły, a przyszłość nie będzie zła i straszna.

## Czym jest depresja?

Depresja jest najczęściej występującym zaburzeniem psychicznym. Według WHO – Światowej Organizacji Zdrowia – z depresją zmaga się kilkanaście procent dorosłej populacji, przy

czym kobiety chorują dwa razy częściej. Obecnie rozróżnia się pełnoobjawową depresję, pojedyncze objawy depresyjne i epizody, takie jak depresja poporodowa czy sezonowa. Niezależnie od rodzaju i przebiegu chorobę tę trzeba leczyć. Depresja dotyka osób w każdym wieku. Chorują na nią dzieci, młodzież, dorośli i osoby starsze.

## Skąd bierze się depresja?

Przyczyny depresji są bardzo różne. Choroba ta może być powodowana czynnikami biologicznymi. Są to najczęściej zaburzenia w produkcji neuroprzekaźników, takich jak dopamina, serotonina i noradrenalina. Substancje te można porównać do paliwa, dzięki któremu nasz wewnętrzny silnik działa prawidłowo i częściowo możemy wpływać na jego obroty. Zaburzenia w produkcji tych substancji całkowicie pozbawiają nas takiej możliwości. Nie możemy więc wpłynąć na swoje samopoczucie, nastrój, myśli, energię i chęć do życia. Depresja może być uwarunkowana genetycznie. Predyspozycję do tej choroby można odziedziczyć po bliższych lub dalszych członkach rodziny. Depresję wywołaną czynnikami biologicznymi nazywamy endogenną lub organiczną. Za powstanie depresji mogą odpowiadać czynniki psychologiczne. Chodzi o trudne wydarzenia życiowe, takie jak: śmierć kogoś bliskiego, utrata pracy, choroba, rozstanie, utrata sprawności, bezdomność, samotność itd. Depresję wywołaną czynnikami psychologicznymi nazywamy egzogenną lub reaktywną. Depresja współwystępuje często ze schorzeniami ogólnoustrojowymi, takimi jak nadciśnienie, cukrzyca i choroby neurologiczne.

# Typowe objawy depresji

Depresja uderza w wymienione na początku oznaki zdrowia psychicznego. Objawy depresji u poszczególnych pacjentów są różne i różnie nasilone. Najczęściej występują: obniżenie nastroju, utrata energii do działania, zanik odczuwania radości i przyjemności, utrata zainteresowań i pasji, utrata chęci bycia z ludźmi, niepokój i zaburzenia snu, poczucie bezradności i beznadziejności, obwinianie się.

## Obniżony nastrój

Obniżony nastrój miewamy wszyscy. Będąc zdrowymi, wiemy jak sobie poradzić z chwilowym smutkiem czy przygnębieniem. Wiemy co nam pomaga i jak przeczekać gorsze chwile. Wiemy przede wszystkim to, że wywołane różnymi czynnikami gorsze samopoczucie mija i wracamy do normy. W depresji smutek i przygnębienie pojawiają się często bez wyraźnej przyczyny. Są tak głębokie, silne i dokuczliwe, że w żaden sposób nie da się nad nimi zapanować. Zdrowy smutek jest naturalną i potrzebną reakcją na przykre sytuacje życiowe. Jest lekarstwem na ból duszy. Smutek depresyjny nie leczy, lecz przytłacza lub drąży od środka, powodując cierpienie, które trudno znieść. Objawem depresyjnego smutku są napady płaczu, nad którymi nie da się zapanować. Depresyjnemu smutkowi towarzyszy dysforia. To nastrój, w którym dominują: przykre pobudzenie, irytacja i rozdrażnienie.

## Utrata energii do działania

Wszyscy czasami jesteśmy zmęczeni i brak nam sił na cokolwiek. Wystarczy dobry sen, relaks lub wypoczynek, by zregenerować się i odzyskać chęć do działania. W depresji psuje się nasz wewnętrzny silnik i sami nie możemy go naprawić. Bez

niego nie mamy siły do życia; również do tego, by zadziałać na rzecz poprawy samopoczucia. Osoby z depresją często zmuszają się do czynności, które osoby zdrowe wykonują automatycznie. W skrajnych przypadkach nie są w stanie zmusić się do wstania z łóżka, ubrania się, umycia czy przygotowania posiłku.

## Zanik odczuwania radości i przyjemności

Wyobraź sobie, że żyjesz, ale nic cię nie cieszy, nic nie sprawia przyjemności. Trudne do wyobrażenia, a osoby z depresją często tak właśnie żyją. Pozbawione radości i przyjemności muszą funkcjonować i robić wiele rzeczy. Muszą jeść, chociaż jedzenie traci dla nich smak; muszą pracować, chociaż to co robią nie cieszy ich w najmniejszym stopniu; muszą zajmować się dziećmi, chociaż z relacji z nimi nie czerpią często żadnej radości. Pod wpływem choroby stają się apatyczne i emocjonalnie obojętne. Odczuwanie radości i przyjemności na co dzień również zależy od procesów chemicznych zachodzących w naszym mózgu.

## Utrata zainteresowań i pasji

Utrata zainteresowań i pasji jest bezpośrednim skutkiem braku energii, radości i przyjemności życia. Osoby z depresją niejednokrotnie czują się tak źle, że obojętnieją na wszystko, co do momentu pojawienia się choroby interesowało je i pasjonowało. W naturalny sposób skupiają się na swoim stanie psychicznym i związanych z nim obawach.

## Utrata chęci bycia z ludźmi

Osoby z depresją często unikają kontaktów z ludźmi. Dzieje się tak, ponieważ widzą różnice w samopoczuciu i funkcjonowaniu swoim i innych ludzi. Odczuwanie smutku i przygnębienia, brak

energii do działania, utrata radości i przyjemności życia sprawiają, że konfrontacja z ludźmi, którzy nie stracili tego wszystkiego, jest trudna i bolesna. Im choroba jest bardziej nasilona, tym silniejsze jest poczucie różnienia się od innych. Poczucie to prowadzi często do myślenia, że jest się gorszym (inni radzą sobie z życiem, a ja nie). Depresja często prowadzi do alienacji, czyli do wycofywania się z kontaktów z innymi z powodu poczucia bycia innym i nierozumianym przez otoczenie. Choroba ta może całkowicie zrujnować poczucie własnej wartości i szacunku do samego siebie.

## Niepokój i zaburzenia snu

Depresyjny smutek nie ma nic wspólnego ze spokojną zadumą i refleksją, jakich doświadcza każdy z nas. Smutkowi i przygnębieniu w depresji towarzyszy często niepokój, którego źródła nie da się określić. Osoby z depresją przeżywają często ciągłe i przykre napięcie, jak również lęk. To z kolei powoduje zaburzenia snu. Depresji często towarzyszy bezsenność lub sen płytki z częstymi przerwami.

## Poczucie bezradności i beznadziejności

W większości przypadków depresja ma charakter postępujący. Pod wpływem pogarszania się samopoczucia pojawia się bezradność i poczucie beznadziejności. Osoby chore zaczynają myśleć, że nie mogą nic zrobić, by poczuć się lepiej; że będzie coraz gorzej i że nikt nie może im pomóc. Siła tych przekonań bywa tak duża, że życie traci sens i pojawiają się myśli o śmierci.

## Obwinianie się

Większość chorujących na depresję nie postrzega jej jako choroby, na którą nie ma wpływu, ale jako zawinioną przez siebie niedyspozycję. Czują się winni za to, że w przeciwieństwie

do innych, nie potrafią wziąć się w garść, zapanować nad swoim życiem, funkcjonować i zachowywać się normalnie.

## Czym nie jest depresja?

Depresja nie jest lenistwem, brakiem silnej woli, pieszczeniem się ze sobą, udawaniem czegoś dla osiągnięcia jakichś korzyści czy chwilowym pogorszeniem samopoczucia. W żadnym wypadku choroby tej nie należy traktować jako czegoś, na co ktoś sam sobie zasłużył. Choroba ta w najmniejszy sposób nie jest zawiniona i na fakt pojawienia się jej nikt nie ma wpływu.

## Smucę się czy choruję?

W spektrum zdrowia psychicznego mieści się doświadczanie smutku, przygnębienia, braku zainteresowań i radości życia, zmęczenia, rozdrażnienia, niepokoju, bezradności, beznadziejności, poczucia winy i alienacji. Zdrowie psychiczne i depresję różni intensywność i częstotliwość powyższych doświadczeń. Wszyscy miewamy dołki psychiczne, z których wychodzimy. Osoby z depresją mówią o czarnej dziurze, z której nie da się wyjść. Symptomem rozwijającej się depresji może być nagły spadek nastroju, energii, zainteresowań i radości życia, który utrzymuje się przez większą część dnia w czasie powyżej dwóch tygodni. Depresję mogą zwiastować również: utrzymujące się dłużej napięcie, rozdrażnienie, poirytowanie, niepokój, poczucie pustki i płaczliwość. Osobom obserwującym u siebie takie zmiany samopoczucia zaleca się skorzystanie z konsultacji lekarskiej. Zaniepokojeni swoim stanem psychicznym możemy udać się do lekarza rodzinnego. Większość takich lekarzy przygotowana jest do wstępnego rozpoznania symptomów depresji i pokierowania pacjentem. Diagnozą depresji zajmują

się lekarze psychiatrzy. Dlatego, czując się źle, można od razu udać się do najbliższej poradni zdrowia psychicznego. W tego typu placówkach pacjenci przyjmowani są bez skierowania.

## Nietypowe objawy depresji

Rozpoznanie depresji często bywa trudne ze względu na fakt, iż choroba ta może objawiać się w nietypowy sposób. Nietypowe objawy depresji są częstym powodem diagnozowania innych schorzeń, przez co leczenie bywa nietrafne i nieskuteczne.
Do nietypowych objawów depresji należą:

- nadmierna senność – przesypianie nocy, kłopoty z wybudzeniem się i częste drzemki w ciągu dnia;
- nagły wzrost apetytu – nadmierne spożywanie pokarmów, głównie słodkich, w celu poprawy samopoczucia;
- nagłe i odczuwalne problemy z pamięcią i koncentracją uwagi;
- impulsywność, drażliwość;
- nagła zmiana stylu życia – podejmowanie zachowań ryzykownych, takich jak nadużywanie alkoholu, hazard, sięganie po narkotyki w celu zmniejszenia poczucia pustki;
- przewlekłe dolegliwości bólowe, których przyczyny nie da się wyjaśnić mimo badań diagnostycznych.

## Leczenie depresji

Leczenie depresji jest konieczne, ponieważ w większości przypadków choroba ta jest przewlekła, postępująca lub nawracająca.

## Farmakoterapia w leczeniu depresji

Metodą leczenia depresji wzbudzającą największe obawy są leki. Osoby zaniepokojone swoim samopoczuciem nie korzystają z pomocy z obawy przed przyjmowaniem leków, od których uzależnią się lub pod wpływem których przestaną być sobą. Leczenie depresji rzeczywiście polega na przyjmowaniu leków zwanych psychotropowymi, czyli wpływających na psychikę pacjenta. Wpływ tych leków nie polega na uzależnianiu. Zawarte w nich substancje nie uzależniają. Czym innym jest kwestia konieczności przyjmowania ich do końca życia. Rzeczywiście, w większości przypadków tak jest. Leków przeciwdepresyjnych pod żadnym pozorem nie wolno odstawiać mimo poprawy samopoczucia. Ewentualne odstawienie leku może zlecić tylko lekarz psychiatra. Pacjenci chorzy na depresję są zależni od leków, ale nie uzależnieni. Zależni są tak samo, jak chorzy na cukrzycę od insuliny, chorzy na nadciśnienie od leków regulujących ciśnienie krwi, a chorzy po przeszczepach od leków przeciwdziałających odrzutom. Uzależnienie to brak kontroli nad przyjmowaniem jakiejś substancji. W depresji i innych zaburzeniach psychicznych leki przyjmowane są pod pełną kontrolą, a ich przyjmowanie jest jedyną szansą na normalne życie i funkcjonowanie. Dobrze dobrany lek przeciwdepresyjny nie powoduje senności, nie wytłumia emocji i nie otępia. Dzięki dostępnej dziś szerokiej gamie tego typu leków istnieje możliwość dobierania ich zgodnie z objawami choroby występującymi u poszczególnych pacjentów. Leki przeciwdepresyjne nie działają od razu; poprawa samopoczucia następuje po 2-3 tygodniach przyjmowania.

## Pomoc psychologiczna w depresji

Pomoc psychologiczna w depresji to konsultacje wstępne, psychoedukacja i psychoterapia.

- Konsultacje wstępne – to rozmowy z osobami zgłaszającymi pogorszenie samopoczucia. Podczas konsultacji korzysta się z kwestionariuszy pomagających określić potrzebę dalszej diagnozy u lekarza psychiatry.
- Psychoedukacja – to udostępnianie pacjentom przydatnej wiedzy o przyczynach, przebiegu i leczeniu choroby.
- Psychoterapia – to nauka radzenia sobie z napięciem, niepokojem i stresem towarzyszącymi chorobie.

Psychoedukacja i psychoterapia zdają egzamin u pacjentów, których kondycja psychiczna została wsparta odpowiednio dobraną farmakologią.

## Hospitalizacja w depresji

Osoby podejrzewające u siebie depresję bardzo boją się hospitalizacji. W większości przypadków depresję leczy się w warunkach domowych, z koniecznością regularnych wizyt u lekarza. Do szpitala kierowani są pacjenci, u których depresja jest tak nasilona, że zagraża ich zdrowiu i życiu. Hospitalizacji wymagają pacjenci, u których występują myśli lub plany samobójcze. Leczenie szpitalne konieczne jest także wtedy, gdy poziom lęku nie pozwala na codzienne funkcjonowanie lub brak jest energii i siły do wykonania najprostszych czynności życiowych, np. jedzenie, przyjmowanie leków.

**Elektrowstrząsy** – to kontrolowane działanie impulsami elektrycznymi na mózg. Zabieg trwa 20 sekund i przeprowadza się go kilkakrotnie w odstępie kilku dni. Ilość zabiegów zależy od nasilenia objawów chorobowych. Zabiegi przeprowadzane są w znieczuleniu ogólnym. Metodę tę stosuje się za zgodą

pacjenta. Wyjątkiem są sytuacje, w których istnieje wysokie ryzyko samobójstwa i czynowi temu nie da się zapobiec. Elektrowstrząsy stosowane i skuteczne są w przypadkach, gdy inne metody leczenia zawodzą lub są niewskazane.
**Fototerapia** – leczenie światłem stosowane jest w łagodnych zaburzeniach nastroju pojawiających się jesienią i zimą. Zaburzenia te zalicza się obecnie do objawów depresyjnych i nazywa depresją sezonową.

## Jak pomagać osobom z depresją?

Chcąc pomóc komuś, kto znajduje się w sytuacji trudnej, żywimy przekonanie, że naszą rolą jest zmiana tej sytuacji na lepszą. Chcemy, by zmiana ta dokonała się możliwie jak najszybciej. Pragnienie to po części wynika z faktu, iż dana sytuacja również dla nas jest niekomfortowa i przykra. Ktoś się martwi, denerwuje, przejmuje – nie pytamy: „czym się martwisz?", „czym się denerwujesz?", „czym się przejmujesz", lecz mówimy: „nie martw się", „nie denerwuj się", „nie przejmuj się". Podobnie postępujemy w kontakcie z osobami chorymi na depresję. Wydaje nam się, że jesteśmy po to, by wytrącić je ze złego nastroju i samopoczucia. Próbujemy robić to znanymi sobie metodami, takimi jak zwroty typu: „weź się w garść", „wszystko będzie dobrze", „zmobilizuj się", „przestań płakać", „wyjdź do ludzi". Tego typu komunikaty nie tylko nie działają w depresji, ale wręcz szkodzą. Depresja pozbawia ludzi wewnętrznej siły do tego, by wziąć się w garść, zacząć coś robić i cieszyć się życiem. Zaburzenia w wytwarzaniu neuroprzekaźników odbierają możliwość i umiejętność wpływania na swój nastrój, energię i radość życia. Komunikaty, które mogą zmobilizować osobę zdrową, dla osoby z depresją są szkodliwe, ponieważ negatywnie oceniają jej stan psychiczny, pokazując, że zależy

od niej, chociaż tak nie jest. Bliscy chorych na depresję nie zastąpią profesjonalnego leczenia i nie na tym polega ich rola. Polega ona na wspieraniu chorych, czyli okazywaniu sympatii, troski i zrozumienia. Zamiast „weź się w garść” lepiej mówić: „powiedz, jak się czujesz”, „co mogę dla ciebie zrobić”, „widzę, że gorzej się czujesz, jak mogę ci pomóc”, „co chciałbyś, żebym zrobił”. Osobę chorą na depresję warto podtrzymywać na duchu, przypominając o przyjmowaniu leków i ich działaniu. Warto też minimalizować pesymistyczne widzenie rzeczywistości przez uświadamianie pozytywnych jej aspektów. Chodzi o to, by pomóc choremu wybić się ze spirali pesymistycznych myśli i przekonań, które pojawiają się w głowie wbrew jego woli. Osoba chora twierdzi na przykład, że ludzie są beznadziejni. W wytrąceniu jej z tego myślenia pomoże przypomnienie, że pani ze sklepu jest miła, a sąsiad z parteru zawsze uśmiecha się i mówi „dzień dobry”. Depresja karmi się nieracjonalnymi, często wręcz urojonymi przekonaniami o sobie, ludziach i świecie. Przekonaniom tym trzeba przeciwstawiać rzeczowe i konkretne argumenty. Zdaniem specjalistów oprócz leczenia w walce z depresją pomaga życzliwa obecność. Życzliwa, to znaczy nieoskarżająca, nieoceniająca i nieobwiniająca. Liczne doświadczenia chorych i ich rodzin wskazują na to, że bycie obok, empatia i wsparcie mają ogromne znaczenie terapeutyczne. Życzliwe towarzyszenie osobie z depresją bywa trudne. By sprostać temu zadaniu, samemu trzeba czerpać skądś siły, to znaczy ładować przysłowiowe akumulatory. Bliscy chorych na depresję powinni myśleć również o sobie i na różne sposoby dbać o własną kondycję psychiczną: mieć jakąś odskocznię, miejsce wytchnienia, czas dla siebie i swoich przyjemności, relaks, realizację zainteresowań i pasji, a także

możliwość dzielenia się z innymi swoimi emocjami. W niektórych miastach istnieją grupy wsparcia dla takich osób.

## Co ułatwia zorientowanie się w odczuwanych objawach?

Zorientowanie się w objawach ułatwiają różnego rodzaju skale depresji. W Internecie dostępny jest m.in. „Inwentarz depresji Becka”, zwany też „Skalą depresji Becka”. Test składa się z 21 pytań. Do każdego z nich są 4 odpowiedzi określające stopnie nasilenia poszczególnych objawów. Użytkownik wybiera odpowiedzi najlepiej opisujące jego samopoczucie. Każdej z odpowiedzi przypisana jest liczba punktów od 0 do 3. Wynik testu jest sumą uzyskanych punktów. Pod kwestionariuszem znajduje się interpretacja uzyskanych wyników. „Inwentarz depresji Becka” pomaga wstępnie zorientować się, czy odczuwane objawy wskazują na depresję, czy jest to depresja łagodna, średnio nasilona, czy ciężka. „Kwestionariusz depresji Becka” jest pomocnym narzędziem diagnostycznym. Profesjonalną diagnozę może przeprowadzić tylko lekarz psychiatra przy pomocy wywiadu i obserwacji.

# V. Stres – przyjaciel czy wróg?

**Stres** – wszyscy znamy to słowo i często go używamy. Mówimy, że coś jest stresujące, a my zestresowani, gdy mamy do zrealizowania jakieś trudne zadanie.

## Czym jest stres?

Stres – to sposób, w jaki nasza psychika i ciało reagują na napotykane trudności. Stan ten jest raczej nieprzyjemny, a charakteryzują go ogólne napięcie i obawa przed trudnym zadaniem. Stres odczuwamy zwłaszcza wtedy, gdy jakieś zadanie wydaje się być ponad nasze siły. Wydaje się, bo nie zawsze tak jest. Napięcie i obawa związane z tym, co nas czeka, są tym silniejsze im bardziej negatywnie postrzegamy daną sprawę. Dlatego stres jest mentalną, emocjonalną i cielesną, ale przede wszystkim subiektywną i indywidualną reakcją na zadania, wobec których stawia nas życie.

## Mentalna reakcja na życiowe wyzwania

To, czy dana sytuacja będzie dla nas stresująca, w dużej mierze zależy od mentalnej (czyli myślowej) reakcji. Inaczej mówiąc, coś jest stresujące lub nie w zależności od tego, co o tym myślimy i co myślimy o sobie w danej sytuacji. Jeśli pierwszą myślą, jaka powstanie w reakcji na jakieś zadanie, będzie „to trudne, ale zrobię wszystko, żeby podołać” lub „co mogę zrobić, żeby się udało” – dana sytuacja nadal będzie wymagała od nas wysiłku, ale związany z nią stres nie zaszkodzi osiągnięciu sukcesu. Jeśli w reakcji na jakiś problem zaczniemy myśleć: „nie dam sobie rady”, „nie nadaję się” lub „nie uda się bo…” – stres związany

z sytuacją osiągnie zbyt wysoki poziom i może nawet udaremnić nasze działanie. W myślowej reakcji na trudy życia możemy postrzegać je jako wyzwania (czyli szansę na rozwój) lub jako zagrożenia. Wyzwania podejmujemy, choć są trudne; przed zagrożeniami chcemy uciec.

## Emocjonalna reakcja na życiowe wyzwania

Emocjonalna reakcja na życiowe wyzwania jest bezpośrednim skutkiem reakcji mentalnej. Pozytywne myśli potęgują pozytywne emocje. Pojawia się spokój wewnętrzny i nadzieja na pomyślny rozwój sytuacji. Myśli negatywne wprawiają w niepokój i potęgują emocje negatywne, takie jak lęk i obawa przed porażką. Pozbawiają też nadziei i wiary w to, że coś się uda. Emocje negatywne mogą osiągnąć tak wysoki poziom, że sparaliżują nasze myślenie racjonalne i działanie na rzecz rozwiązania danego problemu.

## Cielesna (fizjologiczna) reakcja na życiowe wyzwania

W sytuacjach trudnych nasze ciało reaguje zwiększeniem wydzielania hormonów stresu. Hormony te to: adrenalina, noradrenalina i kortyzol. Pod wpływem działania tych hormonów odczuwamy fizjologiczne objawy stresu. Najczęstszy to pocenie się. Czujemy wilgoć pod pachami, czasami wilgotnieją dłonie lub strużka potu ścieka po plecach. Stres objawia się także płytkim i przyspieszonym oddechem, jak również drżeniem rąk, wzmożonym biciem serca, bólem brzucha czy zwiększoną potrzebą korzystania z toalety.

## Po co nam stres?

Postrzegany negatywnie stres nie zawsze jest szkodliwy. Wspomniane wyżej hormony, w odpowiedniej ilości, dają energię i siłę potrzebną do tego, by codziennie wstać z łóżka i wykonać wiele zadań. Stres (a właściwie pewien jego poziom) jest naturalną energią, dającą motywację i siłę do działania. Nazywamy go stresem mobilizującym. To właśnie on sprawia, że – mimo trudności – podejmujemy wiele życiowych wyzwań. Optymalny poziom adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu pomaga nam mierzyć się z życiem każdego dnia. Często słyszymy jak ktoś mówi, że ma stresującą pracę, ale bardzo ją lubi. Stresujące bywają zazwyczaj pierwsze próby wykonywania jakichś czynności: jazda samochodem, pierwsze kroki w pracy czy – w naszym wypadku – poruszanie się z laską po ulicy. Mimo stresu nie rezygnujemy z tych czynności, a wręcz przeciwnie, mogą nas one satysfakcjonować i cieszyć. Satysfakcjonują i cieszą chociaż są trudne, bo odczuwany stres utrzymuje się na bezpiecznym poziomie. Bezpieczny poziom stresu jest skutkiem tego, że owe sytuacje traktujemy jako wyzwanie a nie jako zagrożenie.

## Jaki stres nam szkodzi?

Stres jest stanem psychicznym, który towarzyszy sytuacjom i zadaniom, które dla nas są trudne. Szkodliwy stres to taki, który paraliżuje nas i nasze działanie. Inaczej mówiąc, napięcie i obawa związane z jakąś sytuacją są tak silne, że nie potrafimy jasno myśleć i działać. Badania naukowe nad tym, co dzieje się w mózgu podczas silnego stresu pokazują, że w takim stresie osłabione lub wręcz odcięte jest działanie części mózgu odpowiedzialnych za racjonalne myślenie, wnioskowanie

i pamięć. Dlatego, będąc w silnym stresie, możemy nie umieć sobie przypomnieć faktów z własnego życia lub przyswojonych wcześniej treści. Możemy nie działać racjonalnie, to znaczy ratować się atakiem lub ucieczką. Atak może przybierać formę słownej lub czynnej agresji. Ucieczka może być udawaniem przed sobą, że problem nie istnieje lub być rezygnacją z jego rozwiązywania. Reakcje ataku i ucieczki pochodzą z niższych i starszych od kory czołowej struktur mózgowych, które kierują nami, gdy działanie tych wyższych zostaje zakłócone.

## Wydarzenie i wyobrażenie a stres

Rodzaj i poziom stresu zależy głównie od tego, jak postrzegamy jakąś sytuację, czyli co o niej myślimy i jak wyobrażamy sobie w niej siebie. Czym innym jest obiektywna sytuacja (czyli wydarzenie), a czym innym subiektywne jej postrzeganie – wyobrażenie. To głównie ono decyduje o tym, czy powstały stres zatrzyma się na bezpiecznym poziomie mobilizującym do działania, czy też osiągnie poziom, na którym działamy irracjonalnie i często wbrew sobie. Z własnego życia pamiętam sytuację, w której wyobrażenie wzięło górę nad wydarzeniem i doprowadziło do katastrofy. Na pierwszym roku studiów był egzamin z biologii, o którym starsi studenci mówili, że bardzo trudno go zdać. W dodatku profesor jest ostry i bardzo niemiły. Egzaminu z biologii i profesora przestraszyłam się tak, że poszłam nieprzygotowana. Faktycznie było niemiło, bo nie umiałam odpowiedzieć na żadne z pytań. Jako jedyna oblałam egzamin i miałam poprawkę. Wyimaginowane zagrożenie egzaminem sprawiło, że nie zrobiłam nic, żeby go zdać. Dopiero zagrożenie realne w postaci groźby, że po niezdanej poprawce zostanę usunięta ze studiów sprawiło, iż do egzaminu poprawkowego poszłam solidnie przygotowana i zdałam bez

problemu. Za pierwszym razem oblałam nie dlatego, że egzaminu nie dało się zdać, ale dlatego, że uwierzyłam, iż się nie da! Inni przygotowali się i zdali, chociaż też bali się egzaminu i profesora. Zdali, bo nie dopuścili do tego, by przedegzaminacyjny stres wziął nad nimi górę i sparaliżował ich działanie.

## Stres nagły

Stres – to reakcja na życiowe wyzwania. Nie do wszystkich jednak jesteśmy w stanie się przygotować. Istnieją sytuacje trudne, które spadają na nas jak przysłowiowy grom z jasnego nieba. Mówimy wówczas o nagłym stresie. Wywołują go: nagła choroba, nieplanowany pobyt w szpitalu, wypadek samochodowy, utrata pracy czy miejsca zamieszkania. Stres nagły jest bardzo silny i stopniowo spada wraz z procesem przystosowywania się do nowej sytuacji lub zmianą na lepsze.

## Stres chroniczny

O stresie chronicznym mówimy wówczas, gdy przez dłuższy czas poziom stresu jest podwyższony, ale nie tak wysoki jak w stresie nagłym. Chroniczny lub przewlekły stres najczęściej spowodowany jest długotrwale działającymi czynnikami stresującymi, na które nie mamy wpływu lub nieumiejętnością radzenia sobie z codziennymi problemami. Utrzymujący się stale podwyższony poziom hormonów stresu objawia się w ciele w postaci obniżenia odporności. Objawem przewlekłego stresu są częste i długotrwałe infekcje (na przykład opryszczka wargowa), częste grypy, bóle głowy, problemy z trawieniem, bóle kręgosłupa a także problemy ze snem. Coraz więcej badań naukowych wskazuje na to, że również bardzo poważne

schorzenia (choroby serca i układu krążenia, cukrzyca i choroby nowotworowe) bywają skutkiem długotrwałego podwyższenia poziomu hormonów stresu, co obniża wydajność układu odpornościowego i wpływa na pracę poszczególnych narządów. Przewlekły stres jest bardziej niebezpieczny od nagłego, ponieważ rzadko kiedy mamy świadomość tego stanu. Z jakichś powodów żyjemy w ciągłym napięciu i uważamy to za normę, a przyczyn złego samopoczucia szukamy tylko w ciele.

## Życie bez stresu

Życie bez stresu nie istnieje. Doświadczając nieustannego spokoju i beztroski, niczego byśmy nie dokonali. To właśnie stres, czyli odczuwane napięcie połączone z obawą przed tym, że coś pójdzie nie tak, motywuje nas do stawiania czoła różnym życiowym sytuacjom. To omówiony już stres mobilizujący sprawia, że robimy wszystko, by różne sytuacje przebiegły po naszej myśli i zgodnie z naszymi planami. Poziom, na którym odczuwane napięcie napędza i motywuje do działania, nazywamy optimum stresu. Dla każdego optimum to jest inne. O tym jakie jest, dowiadujemy się, obserwując siebie w różnych sytuacjach. Na bazie tych informacji w pewnym zakresie możemy organizować życie tak, by nie przekraczać optimum stresu. Stawiamy przed sobą wyzwania lub podejmujemy takie, którym towarzyszy stres, ale nie ten, który pozbawia racjonalnego myślenia i paraliżuje nasze działanie.
Z własnego podwórka mogę podać przykład dotyczący wykonywania różnych zleconych prac. Gdy termin wykonania jest daleki, nie umiem zabrać się za daną pracę, bo nie odczuwam stresu w związku z tym, że czas wykonania jej się zbliża. Z kolei zabierając się za coś na dzień lub dwa przed wyznaczonym terminem, odczuwam tak silny stres, że nie

jestem w stanie myśleć i działać racjonalnie. Moje optimum stresu potrzebne do wykonania danej pracy występuje około tydzień przed terminem. Dla mnie to najlepszy moment na rozpoczęcie pracy.

Życie bez stresu nie istnieje. Dlatego radzenie sobie ze stresem nie polega na zwalczaniu go, lecz niedopuszczaniu do tego, by przekroczył krytyczny poziom i wziął nad nami górę.

# VI. Efektywne sposoby radzenia sobie ze stresem

## Skupianie się na problemie

Jeśli wiemy, że czeka nas coś trudnego lub to coś pojawi się niespodziewanie, ale mamy czas na zaplanowanie i podjęcie jakichś działań, warto zrobić jedno i drugie. Problemów nie unikniemy, ale związany z nimi stres będzie mniejszy, jeśli w ich obliczu skupimy się nad tym, co robić, by różne sytuacje kończyły się dla nas w możliwie najkorzystniejszy sposób. Takie podejście do sytuacji stresowych nazywamy strategiami zadaniowymi. Jak widać, chodzi o to, by różne sytuacje życiowe traktować jako zadania i racjonalnie planować działania mające na celu osiągnięcie satysfakcjonujących rezultatów. Strategią zadaniową jest zaplanowane przygotowywanie się do egzaminów, wystąpień, rozmów kwalifikacyjnych itp. Jest nią również poszukiwanie innego połączenia, gdy to, którym właśnie chcemy gdzieś dojechać, zawodzi. Skupianie się na problemie pomaga w osiągnięciu różnych korzyści i w minimalizowaniu niekorzystnych skutków różnych sytuacji. Jedno i drugie zmniejsza poziom wywołanego nimi stresu.

## Skupianie się na emocjach

W sytuacjach stresowych warto skupiać się również na przeżywanych emocjach. Chodzi o uspokajanie się i osiąganie równowagi wewnętrznej za pomocą różnych technik i bodźców. Wyciszenie emocji i rozluźnienie przyda się ostatniego dnia przed ważnym egzaminem. Wertowanie notatek nic już nie da.

Wizyta w kinie, spacer lub spotkanie z przyjaciółmi w kawiarni pomoże odzyskać spokój i zrelaksuje umysł przed nadchodzącym wysiłkiem. Działanie na emocje w sytuacjach stresowych nazywamy strategiami emocjonalnymi. Do strategii tych należy także dzielenie się emocjami z innymi ludźmi. Mówienie o tym, co nas spotyka i jak się z tym czujemy, nie zmienia samej sytuacji, ale może zmienić postrzeganie jej i nastawienie. Od dawna wiadomo, że nazwanie i wypowiedzenie na głos tego co czujemy, może zmniejszyć ciężar tych uczuć. Dzieląc się z innymi tym, jak bardzo coś nas przygnębia, złości lub stresuje, stajemy się mniej smutni, źli i zestresowani. Na zewnątrz nic się nie zmienia, ale w środku jest lżej.

## Przyjemność i relaks

Do efektywnych strategii radzenia sobie ze stresem należy również korzystanie z dostępnych przyjemności i skupianie się na nich. W sytuacjach stresowych warto stosować codzienne rytuały sprawiające przyjemność. Będąc w stresie, często postępujemy dokładnie odwrotnie. Wydaje nam się, że zdenerwowani i napięci nie mamy czasu na głupoty w stylu delektowania się ulubioną potrawą, długą kąpielą czy chwilą z muzyką. Naukowcy badający naturę stresu przekonują, że uspokajające i relaksujące działanie na ciało uspokaja i przywraca równowagę psychiczną. Najprostszą i dostępną niemal w każdej sytuacji metodą na relaks i odprężenie jest skupienie się na oddechu. Staraj się przyjąć możliwie najwygodniejszą pozycję ciała. Skup się na tym, by wykonywać nosem długie wdechy, kierując je do brzucha. Połóż rękę na brzuchu i poczuj jak wypełnia się powietrzem. Wydychaj powietrze długo i przez usta. Po kilku minutach poczujesz się

spokojniejszy, mimo że sytuacja, w której właśnie jesteś, wywołuje stres. W zrelaksowaniu się pomaga również odcięcie się od widoku i dźwięków otoczenia i skupienie się na jakimś miłym wspomnieniu, obrazie, zapachu lub smaku. Skupianie się na wizualnej stronie jakiejś miłej dla nas rzeczywistości nazywamy wizualizacją. Może być ona niemożliwa w przypadku osób, które nigdy nie widziały. W ich wypadku wizualizację zastąpi wyobrażanie sobie innych miłych doznań zmysłowych. Na przykład: zamiast wyobrażać sobie widok plaży lub zachodu słońca, wyobrażaj sobie dotyk delikatnego piasku, przesypywanie go, stąpanie po nim i ciepło słońca na twarzy. Istnieją też sytuacje, w których występuje tyle dźwięków, że odcięcie się od nich jest niemożliwe. W takich sytuacjach w zrelaksowaniu się pomaga skupienie się właśnie na tych dźwiękach. Istotą relaksu jest koncentracja. W zależności od sytuacji wybieraj takie jej elementy, na których najłatwiej się skoncentrować. Przykładowe treningi relaksacyjne nadające się do zastosowania w bezpiecznym otoczeniu domowym można znaleźć w serwisach internetowych poświęconych zdrowiu psychicznemu. Treningi opatrzone są odpowiednią muzyką i prowadzą je wykwalifikowani specjaliści.

## Strategie unikania

Istnieją sytuacje wywołujące stres, na przebieg których nie mamy najmniejszego wpływu. Wiemy, że nastąpią, ale nie możemy nic zrobić, by wpłynąć na ich przebieg i skutki. W takich sytuacjach najlepszym sposobem poradzenia sobie ze stresem, czyli niedopuszczenia do tego, by osiągnął zbyt wysoki poziom, jest unikanie. Unikanie polega na świadomym odcinaniu się od myśli o tym, co nas czeka. Strategia unikania to nic innego jak niemartwienie się na zapas czymś, co i tak od nas nie zależy. Na

szczęście takich sytuacji nie jest zbyt dużo. Sama pamiętam taką, w której będąc w szpitalu, dowiedziałam się, że czeka mnie bronchoskopia. Badanie polega na wprowadzeniu do płuc przewodu zakończonego lampką i oglądaniu ich od środka.
O badaniu krążyły koszmarne wieści. Do egzaminu z biologii, o którym pisałam wcześniej i o którym krążyły równie koszmarne wieści mogłam się przygotować. W przypadku badania nie mogłam zrobić nic poza odcięciem się od myślenia o nim i zdania się na to, co będzie. Strategia okazała się skuteczna, bo badanie wcale nie było takie straszne jak przedstawiali to inni pacjenci.

## Wsparcie społeczne

W sytuacjach stresowych bardzo pomaga wsparcie społeczne. To nic innego jak świadomość, że istnieją ludzie i instytucje, na które możemy liczyć, gdy zdarzy się coś złego. Wsparcie społeczne obejmuje dzielenie się emocjami, uzyskiwanie pomocy czynnościowej, informacyjnej czy rzeczowej.
W sytuacjach silnego stresu wywołanego nagłymi, często tragicznymi w skutkach wydarzeniami, pomaga życzliwa obecność innych osób, możliwość porozmawiania, wypłakania się i uzyskania podstawowej pomocy umożliwiającej przetrwanie. Istotą wsparcia społecznego jest świadomość, że w takiej czy innej sytuacji nie jesteśmy sami; że ktoś troszczy się o to, czym dysponujemy, jak sobie radzimy i jak się czujemy.
Efektywne radzenie sobie ze stresem polega na dostosowaniu odpowiedniej strategii do danej sytuacji. Czekając w długiej kolejce na stresującą wizytę u lekarza, w celu uspokojenia się warto zastosować jakąś technikę relaksu. Gdy sąsiad zaleje nam mieszkanie, zdecydowanie trzeba działać, a uspokajanie się odłożyć na moment, gdy sytuacja zostanie opanowana. Aby

zmniejszyć stres związany z wyjazdem wakacyjnym, warto wcześniej wszystko zaplanować. W prawie każdej sytuacji można skorzystać z jakiejś formy wsparcia społecznego. Nie mając wpływu na to, co ma nastąpić, nie warto analizować sytuacji i martwić się na zapas.

## Nieefektywne sposoby radzenia sobie ze stresem

Nieefektywne sposoby radzenia sobie ze stresem to nadmierne skupianie się na stresie jako takim i ignorowanie go. Badania naukowe potwierdzają, że sam stres nie szkodzi tak, jak myślenie o tym, że coś jest stresujące. Z drugiej strony, szkodzi nam również ignorowanie stresu, czyli udawanie, że go nie czujemy. Długotrwałe ignorowanie stresu prowadzi do poważnych schorzeń.

# VII. Nocny dyżur, czyli o kłopotach ze snem i radzeniu sobie z nimi

**Każdy** z nas co najmniej raz w życiu się nie wyspał. Nie wyspał się, choć miał wygodne łóżko, ciszę i spokój. Mimo że bardzo się starał, nie mógł zasnąć, albo spał płytko i ciągle się budził. Wszyscy pamiętamy, że po takiej nocy wstajemy rozbici, poirytowani i zmęczeni. Jedna taka noc zdarzająca się od czasu do czasu to nie problem. Brak snu i związanego z nim wypoczynku szybko nadrabiamy. Problem zaczyna się wówczas, gdy bezsenne noce trapią nas systematycznie i przez dłuższy czas.

## Co warto wiedzieć o śnie?

Sen to stan naszego układu nerwowego, będący przeciwieństwem czuwania. Charakteryzują go: cykliczność, brak świadomości i bezruch. Sen i czuwanie występują naprzemiennie w cyklu dobowym. Stan snu jest niezbędny do regeneracji mózgu i całego organizmu. W zależności od wieku potrzebujemy różnej ilości snu. Noworodki i niemowlęta przesypiają większą część doby. Dzieci w wieku szkolnym powinny przesypiać od 9 do 11 godzin. Człowiekowi młodemu do prawidłowego funkcjonowania w ciągu dnia wystarcza 9 godzin snu. Dorośli potrzebują od 6 do 8 godzin snu na dobę. Osobom po 65. roku życia potrzebny jest sen trwający przeciętnie 6 godzin na dobę. Potrzeba snu uzależniona jest również od czynników indywidualnych, takich jak geny, uwarunkowania psychiczne, styl życia czy dieta. Dobowy rytm snu w ogromnej mierze zależy od towarzyszącego nam światła,

zarówno dziennego jak i sztucznego. Sztuczne światło nienaturalnie wydłuża dzień i zmniejsza wydzielanie hormonów ułatwiających zasypianie, m.in. melatoniny.
Zdrowy sen składa się z dwóch faz. W pierwszej (nazywanej snem wolnofalowym) mózg wykazuje aktywność elektryczną w postaci fal delta, a u śpiącego widać wolne ruchy gałek ocznych. Faza druga (nazywana snem paradoksalnym) charakteryzuje się szybkimi ruchami gałek ocznych i marzeniami sennymi. Obie fazy snu występują naprzemiennie, a w ciągu nocy przeżywamy od 4 do 5 takich cykli. Im dłużej śpimy, tym faza bez snów się skraca, a ta ze snami ulega wydłużeniu. Nad ranem może ona trwać nawet kilkadziesiąt minut.
Choć w trakcie snu mózg odpoczywa i regeneruje się, niektóre jego obszary są bardziej aktywne niż za dnia.
Podczas snu gromadzimy energię potrzebną do funkcjonowania przez cały dzień. Sen jest niezbędny do zachowania funkcji poznawczych, takich jak: pamięć, koncentracja uwagi, myślenie i wnioskowanie. Dobry sen potrzebny jest również hormonom wytwarzanym w mózgu i innych narządach. Od ilości i jakości snu zależy psychofizyczne funkcjonowanie człowieka.
Zbyt krótki sen skutkuje pogorszeniem nastroju i ogólnego samopoczucia, brakiem energii i zmęczeniem, pobudliwością i drażliwością, kłopotami z pamięcią, koncentracją i myśleniem, spowolnieniem reakcji, większą skłonnością do zachowań ryzykownych, a także przecenianiem swoich możliwości, na przykład za kierownicą.

## Gdy nie możemy spać

Chcemy zasnąć, ale się nie udaje. Zasypiamy na krótko i często wybudzamy się z płytkiego snu. Budzimy się dużo wcześniej niż chcemy. Sen nie daje nam wypoczynku. Oto główne objawy

bezsenności. Przypadłość ta może mieć charakter czasowy lub ciągły. Czasowa bezsenność jest krótkotrwałą reakcją na przejściowe trudności życiowe wywołujące napięcie i stres.
O bezsenności przewlekłej mówimy wówczas, gdy przez co najmniej 3 tygodnie, trzy razy na tydzień nie możemy zasnąć, śpimy zbyt krótko i budzimy się zmęczeni. Bezsenność przewlekła to taka, która negatywnie wpływa na naszą kondycję w ciągu dnia.
Krótkotrwałe problemy ze snem mogą pojawiać się w reakcji na niekorzystne czynniki, takie jak: hałas, niewygodne łóżko, brak świeżego powietrza, światło czy upał. Czasowa bezsenność może przejść w przewlekłą, gdy powodująca niepokój, napięcie i stres sytuacja życiowa przedłuża się. Tak może zdarzyć się po stracie bliskiej osoby, na skutek trwałej utraty zdrowia lub sprawności, pogorszenia się sytuacji materialnej itp.
Długotrwała bezsenność jest przypadłością, której trzeba zaradzić. Mogą ją powodować poważne schorzenia somatyczne, m.in. niewydolność serca, nadciśnienie tętnicze, nadczynność tarczycy, astma, obturacyjna choroba płuc, choroby reumatyczne i przewlekła zgaga. Kłopoty ze snem towarzyszą również zaburzeniom i chorobom psychicznym, takim jak depresja, nerwica, zespoły lękowe i schizofrenia.

## Leczenie bezsenności

Leczenie bezsenności zaczyna się od diagnozy. Odpowiednio przeszkolony lekarz rodzinny od razu nie przepisuje tabletek na sen, lecz w oparciu o wywiad z pacjentem wstępnie określa przyczynę problemów ze spaniem. Jeśli podejrzewa wywołującą je chorobę somatyczną – kieruje pacjenta na odpowiednie badania. Podobnie dzieje się, gdy wywiad z pacjentem wskazuje na możliwość istnienia zaburzenia psychicznego. Bezsenność

wywołana schorzeniem somatycznym lub psychicznym powinna ustąpić przy prawidłowym leczeniu tego schorzenia. Jeśli tak się nie dzieje – pacjent prawdopodobnie stosuje niewłaściwe nawyki związane ze snem i powinien zostać skierowany do specjalistycznej poradni leczenia zaburzeń snu.

## Specjalistyczna pomoc w problemach ze snem

To, czy możemy szybko zasypiać, dobrze spać i budzić się wypoczęci, w dużej mierze zależy od naszych nawyków związanych z kładzeniem się spać. Przewlekłe problemy ze snem często są skutkiem niewłaściwych przyzwyczajeń i zachowań związanych z tą sferą naszego funkcjonowania. Stosowane w poradniach zaburzeń snu poznawczo-behawioralne leczenie problemów ze snem polega na uświadamianiu pacjentowi popełnianych w tej sferze błędów i zmianie sposobu postępowania. Czasami leczenie tego typu wspomagane jest środkami farmakologicznymi, ale środki te nie są stałym elementem wieczornego rytuału. Zbyt wczesne i zbyt częste stosowanie środków nasennych może wywołać nawyk zasypiania tylko wtedy, gdy połknie się tabletkę.

## Czy cierpię na bezsenność?

Na to pytanie pomoże odpowiedzieć Ateńska Skala Bezsenności dostępna w serwisach internetowych poświęconych tematyce snu. Skala ta składa się z ośmiu pytań dotyczących zasypiania, budzenia się w ciągu nocy i rano, długości i jakości snu, samopoczucia w ciągu dnia, a także dziennego przysypiania. Zebrana liczba punktów wskazuje na lekkie, umiarkowane lub poważne problemy ze snem.

# Higiena snu

Higiena snu to zasady, które pomagają pokonać przewlekłą bezsenność spowodowaną niewłaściwymi nawykami związanymi ze snem.

## Pamiętaj o wieku!

Planując sen, weź pod uwagę swój wiek. Pamiętaj, że wraz z upływem lat zapotrzebowanie na sen staje się mniejsze. Po 50. roku życia może wystarczać 6-7 godzin snu, a po 65. roku życia – 5-6 godzin. Usiłując spać dłużej (bo tak było kiedyś) sam możesz wpędzić się w bezsenność spowodowaną niepokojem, że śpisz krócej. Pogódź się z tym, że tak jest i planuj krótszy nocny wypoczynek.

## Używaj łóżka tylko do spania!

Zaobserwuj, ile godzin zajmuje ci rzeczywisty sen. W łóżku nie spędzaj więcej czasu niż czas rzeczywistego snu plus 30 minut. Jeśli przesypiasz 6 godzin, twój czas spędzony w łóżku nie powinien być dłuższy niż 6 i pół godziny. Do łóżka udawaj się tylko na sam sen. Nie czytaj w nim, nie korzystaj z telefonu, nie oglądaj telewizji itp. Łóżko służy tylko do spania. Po wejściu do niego przyłóż głowę do poduszki i zasypiaj! Czytanie, czegoś słuchanie lub oglądanie przełóż na czas, który spędzasz poza łóżkiem.

## Nie śpij w ciągu dnia!

Regeneracyjna drzemka w ciągu dnia dobra jest dla młodych i w pełni aktywnych osób. Ci trochę starsi i mniej aktywni powinni się od niej powstrzymywać. Pamiętaj: każda godzina przespana w dzień odbiera godzinę snu nocnego.

# VIII. Jedyna stała rzecz w życiu – zmiana!

**Fakt**, że zmiana jest jedyną pewną i stałą rzeczą w naszym życiu, zauważył, żyjący ponad 2500 lat temu, grecki filozof Heraklit z Efezu. Porównał on życie do rwącego nurtu i stwierdził, że nie można dwa razy wejść do tej samej rzeki. Innymi słowy, życie jest tak zmienne, iż nawet jeśli coś wydaje nam się takie samo jak wcześniej, w rzeczywistości jest inne. Nasze życie wciąż się zmienia, choć – podobnie jak rzeka – z oddali wydaje się być wciąż takie samo.

## Czym jest zmiana

O zmianie mówimy wówczas, gdy jakiś fragment rzeczywistości nie jest już taki, jaki był do tej pory. Fragment rzeczywistości objęty zmianą może być mikroskopijny, średni lub bardzo duży. Niektórych zmian prawie w ogóle nie zauważamy, inne z kolei mocno dają nam się we znaki. Większość spotykających nas zmian wymaga od nas jakiejś reakcji. Cokolwiek się zmienia, w mniejszym lub większym zakresie, musimy się do tego dostosować.

## Jak się zmieniamy?

Ktoś kiedyś powiedział, że starzejemy się od dnia, w którym przyszliśmy na świat. To dość pesymistyczna wizja, ale prawdą jest, że od tego właśnie dnia wchodzimy w cykl zmian, który trwa przez całe życie.

### Zmieniamy się fizycznie

Przez całe życie zmieniamy się fizycznie: najpierw rośniemy, potem dojrzewamy, a później starzejemy się. Nasze ciało zmienia się nawet jeśli tego nie chcemy i robimy wszystko, by wyglądać lepiej, atrakcyjniej i młodziej.

### Zmieniamy się mentalnie

Przez całe życie zmieniamy się mentalnie, a więc zmienia się nasze widzenie świata, poglądy, postawy, systemy wartości i opinie. Nie są to oczywiście zmiany nagłe i rewolucyjne (choć i takie się zdarzają). Chodzi raczej o wprowadzanie nowych elementów do racjonalnego spojrzenia na rzeczywistość.

### Zmieniamy się emocjonalnie

Przez całe życie zmianom ulega nasza sfera emocjonalna. Inaczej wyrażamy emocje jako dzieci, inaczej jako nastolatki, inaczej jako dorośli i dojrzali ludzie. Dobrze, jeśli zmiany sfery emocjonalnej prowadzą do umiejętności rozpoznawania własnych emocji, nazywania ich i wyrażania.

### Rozwijamy się

Choć podręcznikowy wiek rozwojowy kończy się około 20. roku życia, to przez całe życie możemy się rozwijać, to znaczy nabywać nowe umiejętności. Oczywiście, zależy to od naszych osobistych możliwości, chęci i potrzeb.

## Charakter zmian

Zmiany, z którymi mamy do czynienia, mają różnorodny charakter. Ze względu na tempo – rozróżniamy zmiany nagłe i stopniowe. Ze względu na rozmiar – zmiany obejmujące mały, średni lub bardzo duży fragment naszej rzeczywistości. Ze

względu na skutek – rozróżniamy zmiany odwracalne i nieodwracalne. Ze względu na wywoływane emocje – zmiany pozytywne i negatywne.
Najważniejszą cechą wszystkich zmian jest to, czy zależą one od nas, czy nie. Innymi słowy, chodzi o to, czy inicjujemy je sami, czy też dzieją się poza naszą wolą, a my musimy odnieść się do nich w jakiś sposób. Nagła, nieodwracalna i obejmująca duży obszar rzeczywistości zmiana, która nie zależy od nas, jest najczęściej bolesna i trudna do przyjęcia. Zupełnie inaczej jest wtedy, gdy taką samą zmianę inicjujemy sami, czyli sami decydujemy o jej wprowadzeniu w życie.
Zdarza się przecież, że pewnego dnia ludzie rzucają dotychczasowe życie i zaczynają od nowa. O wiele trudniej jest, gdy taka zmiana wymuszona zostaje przez okoliczności zewnętrzne.

## Inicjowanie zmian

Samodzielnej decyzji o tym, że coś zmienimy, towarzyszą pozytywne emocje. I nic w tym dziwnego, bowiem chcąc coś zmienić, chcemy zmienić to na lepsze, a więc osiągnąć jakiś pozytywny rezultat. Planując zmianę, często odczuwamy radość i entuzjazm, bo oczami wyobraźni widzimy wymarzony efekt. Na fali dodatnich emocji pozostajemy, gdy wprowadzana zmiana jest łatwa i szybka. Nasze emocje zmieniają się, gdy wprowadzana zmiana wymaga planu, wysiłku i pracy. W takim wypadku, po euforii następuje refleksja i kalkulacja. Zastanawiamy się nad tym, co trzeba będzie zrobić, kalkulujemy zyski i straty i w końcu sprawdzamy, czy dana zmiana nam się opłaca. Gdy uznamy, że tak, rozpoczynamy proces zmiany.
W procesie tym wielokrotnie wracamy do etapu wahań i kalkulacji. Czasami po drodze zadowalamy się częściową

zmianą, czasami dopinamy swego (kończymy studia, znajdujemy nową pracę, zmieniamy styl życia, opanowujemy obcy język, gromadzimy oszczędności itp.).

## Reakcja na zmiany, które niesie los

Reakcja na zmiany od losu zależy oczywiście od tego, czy są one pomyślne, czy nie. Bywa, że mamy szczęście i całkiem niespodziewanie dzieje się coś pozytywnego. Zdarzenia takie warto gromadzić w swojej pamięci, bowiem stanowią przeciwwagę dla niepomyślnych i nieplanowanych zmian. Dzięki temu, dokonując życiowego bilansu, nie mamy poczucia, że los nas tylko krzywdzi. Emocje towarzyszące zmianom losowym o charakterze negatywnym przebiegają odwrotnie do tych, które towarzyszą planowaniu zmian. Dominującą emocją jest niechęć. Od negatywnej zmiany zafundowanej przez los najchętniej ucieklibyśmy tam, gdzie rośnie przysłowiowy pieprz. Jeśli zmiana jest bardzo dotkliwa i bolesna, pojawia się niedowierzanie a następnie bunt i opór. Z upływem czasu pojawia się poczucie, że nie jest tak źle jak przypuszczaliśmy, i że z zaistniałą zmianą da się żyć. W końcu pojawia się nadzieja i zgoda na nową rzeczywistość. Oczywiście, zdarza się, że ktoś zatrzymuje się na etapie wypierania zmiany, buntu, rozpaczy lub złości. W takich wypadkach potrzebne jest wsparcie osób bliskich, przyjaciół lub profesjonalistów.

## Jak radzić sobie przy wdrażaniu zmian

Przy wdrażaniu zmian, wymagających dużego wkładu pracy, systematyczności i wysiłku, najtrudniejsze jest wytrwanie w powziętej decyzji i osiągnięcie finalnego efektu.
Aby to było możliwe, skorzystaj z poniższych wskazówek:

- mierz zamiary na siły, czyli planuj zmiany, które możesz zrealizować;
- motywuj się wewnętrznie, czyli pytaj siebie, czego naprawdę chcesz;
- zaplanuj osiągnięcie poszczególnych etapów dużych zmian;
- nie zmieniaj naraz wielu rzeczy;
- nie zrażaj się niepowodzeniami i nie przekreślaj dotychczasowych dokonań;
- korzystaj z motywacji zewnętrznej, jakiej dostarcza dążenie do zmiany w parze lub większej grupie;
- nagradzaj się za osiągnięte sukcesy.

## Jak radzić sobie z niepomyślnymi zmianami losowymi?

Akceptacja niepomyślnych zmian losowych jest łatwiejsza, gdy przyjmiemy, że życie nie zawsze się układa tak, jak tego chcemy. Im silniej żądamy, by tak było, tym boleśniej odczuwamy zmiany losowe, nawet te o stosunkowo niewielkim wydźwięku negatywnym.
W reakcji na trudne zmiany losowe najtrudniejsze są początkowe emocje i dostosowanie się do nowej sytuacji.
Aby to było możliwe, skorzystaj z poniższych wskazówek:

- obserwuj, co dzieje się wokół ciebie i przewiduj ewentualne zmiany;
- nie przerażaj się negatywną reakcją emocjonalną na trudną i nieprzewidzianą zmianę (złość, niepokój, chęć ucieczki, niepewność i dezorientacja są tu naturalne i z czasem stają się mniej dotkliwe);
- pomagaj sobie, rozmawiając z innymi o swoich emocjach;

- zastanów się, czy i jak możesz wpłynąć na przebieg zmiany, być może pewne jej elementy zależą od ciebie, skoncentruj się właśnie na nich;
- skupiaj się i ciesz obszarami życia, których nie objęła negatywna zmiana losowa;
- korzystaj z codziennych rytuałów, które łagodzą niepokój związany ze zmianą;
- nie rezygnuj z dostępnych przyjemności;
- zobacz, jak inni dostosowują się do zmiany, korzystaj z ich doświadczenia;
- obserwuj siebie i gromadź skrzętnie chwile, w których, mimo zaistniałej zmiany, cieszysz się życiem.

**Pamiętaj!**

- Wszyscy jednocześnie pragniemy i boimy się zmian.
- Wszyscy mamy zdolność inicjowania i wdrażania różnego kalibru zmian w naszym życiu.
- Wszyscy posiadamy mechanizmy, dzięki którym z czasem udaje nam się udźwignąć najtrudniejsze zmiany fundowane przez los.

# IX. Chcemy, ale nie wychodzi, czyli jak zmieniać nawyki

**Przyzwyczajenie** jest drugą naturą człowieka – oto jedno z najbardziej znanych i najczęściej cytowanych przez nas powiedzeń. Przytaczamy je zwłaszcza wówczas, gdy próbujemy pokonać jakiś zwyczaj lub wprowadzić nowy. Przyzwyczajenia to inaczej nawyki. Zmiana ich nie jest łatwa i wymaga od nas sporego wysiłku. Chcemy, ale nie wychodzi, bo nawyki to zautomatyzowane i bardzo silnie utrwalone sposoby zachowania.

## Czym są nawyki?

Nawyki są czynnościami, które wykonujemy automatycznie, a uczymy się ich poprzez wielokrotne ćwiczenie i powtarzanie. Czynności nawykowe wykonujemy bez potrzeby pamiętania o nich i myślenia. Nawykiem jest wszystko to, co zaczynamy robić, zanim zorientujemy się, że to robimy. Nawyki obejmują nie tylko czynności dnia codziennego, ale także myśli i emocje.

## Rodzaje nawyków

Nawyki ruchowe – są to najprostsze czynności, takie jak: zapalanie światła, spuszczanie wody, wycieranie nóg przed wejściem do domu czy zamykanie mieszkania na klucz. Specyficznym nawykiem ruchowym niezbędnym osobom niewidzącym jest prawidłowe trzymanie białej laski, manewrowanie nią podczas chodzenia i dobieranie sposobu chwytu do otwartych lub zamkniętych przestrzeni. Złożonym

nawykiem ruchowym jest pisanie na komputerze, prowadzenie samochodu czy gra na instrumencie.
Nawyki emocjonalne i myślowe – są to uczucia i myśli, które pojawiają się w określonych sytuacjach, a którym ulegamy, nie uświadamiając sobie, że tak jest. Skojarzenie emocji lub myśli z określoną sytuacją, zjawiskiem lub osobą powstało w momencie, którego najczęściej nie pamiętamy. Może być spowodowane również traumatycznym przeżyciem. Na przykład osoba będąca świadkiem potrącenia kogoś na pasach może czuć niepokój za każdym razem, gdy ma przejść przez ulicę. Sytuacja, której była świadkiem, uruchomiła nawyk czujności.
Nawyki emocjonalne i myślowe są bardzo często budowane i wzmacniane przez grupę. Członkowie danej społeczności myślą i czują podobnie, ale nie potrafią powiedzieć, dlaczego tak jest. Przykładem grupowych nawyków myślowych są stereotypy dotyczące płci, narodowości, wieku itd.

## Nawyki dobre i złe

Mówiąc o nawykach dobrych i złych, nie mam na myśli oceny moralnej poszczególnych zachowań, uczuć, poglądów i postaw, ale ich wpływ na człowieka. Dobre nawyki to te, które budują satysfakcjonujące relacje z ludźmi, wzmacniają samouznanie, rozwijają, poszerzają horyzonty, zasilają i sprawiają, że jesteśmy bardziej zadowoleni z życia.
Nawyki złe, to nieuświadomione i kierujące nami uczucia, myśli i postawy destrukcyjne, które niszczą relacje z ludźmi, rujnują samouznanie i zamieniają życie w pasmo udręk.

## Destrukcyjne nawyki nękające większość ludzi

Destrukcyjne nawyki to te, które nam przeszkadzają, dlatego dostrzegamy je znacznie częściej niż te pożyteczne i potrzebne. Lista destrukcyjnych nawyków, którym ulega większość z nas:

- przewidywanie złego, czarne myśli, martwienie się na zapas;
- pocieszanie się i eliminowanie napięcia słodyczami i innym niezdrowym jedzeniem;
- uleganie spirali złości, wybuchy, czyny i słowa, których później żałujemy;
- porównywanie się z innymi, zwłaszcza z tymi, którzy mają lepiej;
- agresywna, uległa lub manipulująca postawa wobec ludzi;
- odkładanie wszystkiego na ostatnią chwilę;
- obgryzanie paznokci;
- nadmierna aktywność w sieci.

## Czy nawyki są potrzebne?

Nawyki są nie tylko potrzebne, ale wręcz niezbędne. Automatyczne reakcje w różnych sytuacjach sprawiają, że nie musimy czuwać i z równym zaangażowaniem skupiać się na wszystkim, co robimy. To coś w rodzaju autopilota, który pozwala oszczędzić siły, energię i czas na sprawy ważne, trudne i bardziej skomplikowane. Dzięki nawykom nasz mózg odpoczywa, a my czujemy się komfortowo i bezpiecznie. Zdaniem naukowców czynności nawykowe stanowią od 30 do 50% wszystkiego, co robimy. Nie znaczy to, że odbierają nam wolną wolę i zmieniają nas w roboty. Nawyki dochodzą do głosu

wówczas, gdy myśli, zachowań lub uczuć nie kontrolujemy świadomie.
Inną sprawą jest to, że nie wszystkie nawyki są nam potrzebne, a niektóre są wręcz destrukcyjne. Nasz mózg nie rozróżnia jednych od drugich. Na skutek powtarzania tej samej reakcji na dany bodziec uruchamia automatyzm, czyli nawyk. Reszta należy do nas. Sami musimy zdecydować, które nawyki chcemy zatrzymać, których się pozbyć, a które świadomie wytworzyć.

## Jak eliminować nawyki, które uznamy za złe?

Walkę ze złym nawykiem trzeba zacząć od nazwania tego, co chcemy wyeliminować. Najczęściej jest to jakieś zachowanie. Z myślami i emocjami jest trochę trudniej, bo trudniej je zauważyć, uchwycić i uświadomić sobie.
Drugi krok polega na określeniu bodźca, który wywołuje daną reakcję. Jeśli na przykład objadamy się słodyczami i uznamy, że ten właśnie nawyk chcemy wyeliminować, musimy zastanowić się, w jakich sytuacjach sięgamy po łakocie. Może to być stres, zdenerwowanie, zmartwienie, smutek, nuda lub głód.
Kolejnym krokiem będzie określenie korzyści, jaką daje nam nasz zły nawyk. W wypadku słodyczy będzie to korzyść w postaci krótkotrwałej przyjemności, nasycenia, poprawy nastroju.
Teraz pora na określenie korzyści, jakie przyniesie pokonanie nawyku. W wypadku słodyczy może to być szczuplejsza sylwetka, utrata zbędnych kilogramów, samodyscyplina i samokontrola, pochwały znajomych, lepsze wyniki badań, ciuchy w mniejszym rozmiarze itd.
Ostatnim krokiem w walce z niedobrym nawykiem jest znalezienie czegoś innego, co da te same korzyści. Trzeba więc

zastanowić się, co oprócz słodyczy pomaga się uspokoić, nasycić, pokonać nudę i poczuć przyjemność.
Eliminowanie złych nawyków wymaga czasu. Nie od razu uda się pokonać przyzwyczajenie, które utrwalało się przez setki, a może tysiące powtórzeń.

### Wskazówki dla chcących pokonać złe nawyki

- Nie pokonuj naraz kilku przyzwyczajeń, raczej zdecyduj się na jedno i na nim się skup.
- Nie zniechęcaj się klęską. Nawet jeśli rzucisz się na otrzymane od kogoś czekoladki, nie rezygnuj z walki. Potknięcia zdarzają się każdemu i nie przekreślają dotychczasowego wysiłku.
- Jeśli to możliwe, odseparuj się od źródła złego nawyku. Nie chcesz jeść słodyczy, nie podchodź w sklepie do półek z łakociami, nie kupuj i nie przynoś ich do domu. Jeśli to zrobisz – ulegniesz na pewno.
- Określ granice, w jakich chcesz zrezygnować z danego przyzwyczajenia. Być może w twoim przypadku lepsza będzie mała słodkość na podwieczorek niż stuprocentowa asceza.
- Zmieniaj tylko te nawyki, które uważasz za niewłaściwe. Jeśli odkładasz wszystko na ostatnią chwilę, bo wolisz działać i pracować szybciej, a krótki termin cię mobilizuje – nie zmieniaj tego tylko dlatego, że inni ci to doradzają.
- Bądź dla siebie wyrozumiały/wyrozumiała i nagradzaj się za sukcesy.

## Jak budować nowe i dobre nawyki

Ileż to razy postanawiamy wdrożyć w życie jakąś dobrą praktykę i nic z tego nie wychodzi. Aby zrozumieć, dlaczego tak się

dzieje, trzeba poznać schemat budowania nowego nawyku. Budowanie go zaczynamy od postanowienia, że od dziś coś będziemy robić, na przykład biegać, uczyć się języka obcego, czytać książki, utrzymywać porządek na biurku, spacerować itd. Zaraz po powzięciu postanowienia zaczynamy działać i ten etap nazywamy walką. Im dłużej działamy, mamy coraz mniej zapału, motywacji i energii.
Trzeci i najtrudniejszy do pokonania etap budowania nowego nawyku to zmęczenie. Jeśli go nie przetrwamy, rezygnujemy z działania i poddajemy się.
Oczywiście opisane tu etapy dotyczą nawyków, których wdrożenie wymaga od nas wysiłku. Przyjemne nawyki utrwalają się same. Picia kawy czy oglądania seriali nie musimy się uczyć. W schemacie budowania nowego nawyku momentem krytycznym jest faza zmęczenia. Pojawia się ona w chwili, gdy dane zachowanie przestaje być atrakcyjną nowością, a efektów, którym miało służyć, jeszcze nie widać. Zmęczenie powodowane jest powtarzalnością i monotonią danej czynności. Bieganie, porządkowanie, nauka języka obcego, czytanie, spacerowanie szybko powszednieje i zaczyna ciążyć. Faza zmęczenia to chwila próby, w której zadajemy sobie pytania: „po co to robię”, „czy na pewno chcę to robić”, „czy to jest dla mnie ważne”. W zależności od udzielonych odpowiedzi rezygnujemy z wytwarzania nawyku lub kontynuujemy daną czynność.

## Jak pokonać zmęczenie nową czynnością?

### Wprowadzanie zmian

W pokonaniu zmęczenia wykonywaną czynnością pomaga wprowadzanie zmian. Jeśli dana czynność zaczyna nużyć i męczyć, warto zastanowić się nad tym, jakie zmiany można

wprowadzić w jej wykonywanie, żeby była mniej monotonna. Na przykład: codziennie biec lub spacerować inną trasą, czytać kilka książek jednocześnie, kupić pojemniki ułatwiające utrzymywanie porządku na biurku i przestawiać je w różne miejsca, zmienić porę dnia, w której wykonujemy daną czynność itd.

## Wsparcie ze strony innych

Jeśli zależy nam na wdrożeniu nowego nawyku, warto podzielić się tym z kimś bliskim i poprosić o wsparcie w tym zakresie. Zainteresowanie i uwaga drugiej osoby bardzo pomagają w byciu zdyscyplinowanym i konsekwentnym.

## Rywalizacja

Niezwykłą pomocą we wdrażaniu nowych przyzwyczajeń jest rywalizacja z innymi. Można rywalizować w pokonywaniu własnych słabości, lenistwa i zniechęcenia. Rywalizacja dodaje siły i motywacji do działania.

## Działanie razem

Działając w grupie lub we dwójkę, dużo łatwiej pokonać zmęczenie, które na pewno kiedyś nadejdzie. Dotyczy to szczególnie długofalowych celów, na przykład opanowania języka obcego.

## Kiedy świadoma czynność staje się nawykiem?

Teoretycznie wystarczy od 20 do 70 powtórzeń jakiejś czynności, żeby stała się nawykiem. Jeśli wykonujemy ją codziennie, na wdrożenie nawyku powinno starczyć średnio 30 dni. Nie chodzi oczywiście o to, że w 20 lub 70 dni opanujemy język obcy, osiągniemy wymarzoną wagę czy kondycję. Chodzi o to, że średnio trzydziestokrotne powtórzenie danej czynności sprawia, że staje się ona automatyczna i nie trzeba świadomie

jej planować. Jeśli ustalimy, że we wtorki i czwartki chodzimy na spacery i nie zrobiwszy tego w wyznaczonym dniu będziemy czuć dyskomfort, znaczy, że wypracowaliśmy nawyk!

# X. Lekcja optymizmu

**Martin Seligman** – psycholog od lat zajmujący się optymizmem, autor książki pod tytułem „Optymizmu można się nauczyć” definiuje optymizm jako sposób, w jaki wyjaśniamy sobie pomyślne i niepomyślne zdarzenia życiowe.
Każdego dnia spotykają nas różne zdarzenia. Po każdym z nich odczuwamy jakieś emocje. Niektóre zdarzenia są dla nas pozytywne, niektóre są negatywne, a jeszcze inne neutralne emocjonalnie. Martin Seligman uważa, że między wydarzeniem a odczuwaną emocją pojawia się myśl, czyli przekonanie na temat danego wydarzenia. Przekonanie to jest najczęściej nieuświadomione, ale to od niego zależą łączone ze zdarzeniem emocje. Innymi słowy umiemy powiedzieć, co nas spotkało i jak się z tym czujemy, natomiast nie potrafimy wyrazić myśli, które uruchomiły nasze emocje.

## Wpływ myśli na emocjonalny skutek wydarzeń

Zdaniem Martina Seligmana emocje, które odczuwamy w związku z różnymi wydarzeniami, zależą właśnie od owych myśli, które tak szybko przelatują przez głowę, że nie rejestrujemy ich i nie zatrzymujemy się na nich. Uświadomienie ich sobie i pokierowanie nimi zmienia emocjonalny wektor wydarzeń, również negatywnych. Nie chodzi oczywiście o to, by cieszyć się z wydarzeń niepomyślnych, ale o to, by nie wyolbrzymiać ich negatywnego charakteru, a przede wszystkim o to, by nie kierować go przeciwko sobie.

## Wymiary wydarzeń nadawane w myślach

Zanim jeszcze zdążymy źle lub dobrze poczuć się po jakimś wydarzeniu, w myślach nadajemy mu trzy wymiary: stałość, zasięg i personalizację.

## Wymiar stałości wydarzeń

Wymiar ten to przypisywanie różnym wydarzeniom czasowego lub trwałego charakteru. Oto przykład: eksperyment kulinarny nie powiódł się, przygotowywana przez nas potrawa była niesmaczna. Przypisując temu wydarzeniu charakter czasowy, pomyślimy: trudno, tym razem nie wyszło. Przypisując temu wydarzeniu charakter trwały, pomyślimy: jak zwykle się nie udało, daremny trud. Jeśli eksperyment się powiódł i potrawa była smaczna, to przypisując temu wydarzeniu charakter trwały, powiemy: znów udało mi się zrobić coś dobrego. Przypisując temu wydarzeniu charakter czasowy, pomyślimy: no, chociaż raz się udało.

Optymistyczne podejście do wydarzeń polega na przypisywaniu tym niepomyślnym charakteru czasowego (ostatnio, czasami, tym razem), a tym pomyślnym charakteru trwałego (zawsze, przeważnie, znowu, na ogół).

Podejście pesymistyczne jest odwrotne i polega na przypisywaniu niepomyślnym zdarzeniom charakteru trwałego (zawsze, często, na ogół), a pomyślnym czasowego (czasami, rzadko, niekiedy).

Powtarzane wielokrotnie podejście optymistyczne zachęca do podejmowania kolejnych działań, daje nadzieję na przyszłość, pozwala na szybkie uporanie się z niepowodzeniami.

Powtarzane wielokrotnie podejście pesymistyczne odbiera chęć do działania, przygnębia, odbiera nadzieję, rujnuje wiarę w pomyślny los i szansę powodzenia w przyszłości.

## Wymiar zasięgu wydarzeń

W nieświadomych myślach o jakimś wydarzeniu nadajemy mu określony zasięg: lokalny lub uniwersalny.
Zasięg lokalny ograniczony jest do danego wydarzenia i związanej z nim sfery życia.
Zasięg uniwersalny obejmuje inne wydarzenia i inne sfery życia.
Oto przykład: nie powiodła się naprawa kranu i trzeba wezwać fachowca. Nadając temu wydarzeniu zasięg lokalny, pomyślimy: wygląda na to, że naprawy hydrauliczne nie są moją dobrą stroną. Nadając temu wydarzeniu zasięg uniwersalny, pomyślimy: nie powinienem brać się za naprawy w domu, mam dwie lewe ręce.
Jeśli naprawa się powiodła, to nadając temu zdarzeniu zasięg lokalny, pomyślimy: tylko kran umiem naprawić.
Nadając temu wydarzeniu zasięg uniwersalny, pomyślimy: no proszę, jestem niezłym fachowcem.
Podejście optymistyczne polega na przypisywaniu niepomyślnym zdarzeniom zasięgu lokalnego, a pomyślnym uniwersalnego.
Podejście pesymistyczne jest odwrotne i polega na przypisywaniu niepomyślnym zdarzeniom zasięgu uniwersalnego, a pomyślnym lokalnego.
Stosowane regularnie podejście optymistyczne jest źródłem energii, odporności na przeciwności losu i nadziei na przyszłość.
Stosowane regularnie podejście pesymistyczne jest źródłem złych emocji kierowanych przeciwko sobie. Ponadto skutkuje

złym nastrojem, niechęcią do działania, apatią, a nawet depresją.

## Wymiar personalizacji wydarzeń

Wymiar personalizacji wydarzeń polega na przypisywaniu wpływu na ich przebieg i skutki sobie lub zewnętrznym okolicznościom.
Optymista sobie przypisuje wpływ na przebieg i skutki wydarzeń pomyślnych, natomiast zewnętrznym okolicznościom przypisuje wpływ na przebieg i skutki wydarzeń niepomyślnych.
Pesymista na odwrót: jeśli odniesie jakikolwiek sukces – przypisuje to czynnikom zewnętrznym. Jeśli coś pójdzie nie tak – obwinia tylko siebie.
Oto przykład: po udanym zrealizowaniu projektu optymista powie: starałem się i mam sukces. Pesymista powie: okoliczności mi sprzyjały. Jeśli projekt się nie uda, optymista powie: nie udało się, bo miałem za mało czasu. Pesymista powie: nie umiem robić projektów.
Wielokrotnie powtarzane podejście optymistyczne daje poczucie mocy i buduje pozytywną samoocenę. Jest źródłem energii i jasnego spoglądania w przyszłość.
Wielokrotnie powtarzane podejście pesymistyczne skutkuje niską samooceną, niskim poczuciem własnej wartości, złymi myślami o sobie, brakiem chęci do czegokolwiek i radości z podejmowanych działań. Bo co może cieszyć, jeśli sukcesy zawdzięczamy okolicznościom niezależnym od nas, a sobie przypisujemy tylko odpowiedzialność za porażki?

**Uwaga!!!**

Proponowany przez Martina Seligmana optymizm nie jest bezkrytycznym samouwielbieniem i przypisywaniem sobie

wszystkiego co dobre, udane i pomyślne, a innym wszystkiego co złe, nieudane i niepomyślne. Optymista nie ucieka od odpowiedzialności za to, co robi, ale nie poddaje się destrukcyjnym myślom, które wydarzeniom niepomyślnym nadają zawsze trwały i uniwersalny charakter, a także prowadzą do obwiniania się za wszelkie niepowodzenia życiowe.
Proponowana lekcja optymizmu, opracowana na podstawie wspomnianej wyżej książki Martina Seligmana ma na celu pomóc czytelnikom w uświadomieniu sobie sposobu, w jaki podchodzą do różnych wydarzeń życiowych. Sposób ten można zmienić na taki, który daje radość z osiąganych sukcesów (nawet tych najmniejszych), energię do działania, chęć rozwijania się i nabywania nowych umiejętności, odporność na porażki i nadzieję na przyszłość.
Chcąc ćwiczyć optymistyczne podejście do rzeczywistości, próbuj skupić się na myślach, które pojawiają się w związku z różnymi wydarzeniami życiowymi.
Pamiętaj: najpierw jest wydarzenie, potem myśli, a potem emocje. Jeśli odczuwasz przygnębienie, zły nastrój i brak ochoty do działania, przypomnij sobie jakie wydarzenie je wywołało i przeanalizuj myśli, które zepsuły ci samopoczucie.
Spróbuj określić jaki charakter nadajesz temu, co cię spotyka. Jeśli uznasz, że jest destrukcyjny – zmień go!

# XI. Magia życzliwości

**Życzliwość** ma wiele definicji. Wszystkie określają ją jako świadomie przyjętą filozofię, postawę lub styl życia.
W określeniach życzliwości znanych filozofów, psychologów, duchownych i innych myślicieli pojawiają się m.in. takie elementy jak: dobra wola; otwartość na drugiego człowieka; sympatia do ludzi; gotowość działania dla dobra drugiej osoby; przyjazne usposobienie; troska o dobro innych ludzi; czerpanie radości z pomyślności i szczęścia innych osób; założenie, że inni ludzie są OK.

## Przejawy życzliwości

Większość definicji życzliwości mówi o tym, że powinna się ona wyrażać w myślach, słowach i czynach.
Mentalnym przejawem życzliwości jest uogólnione, pozytywne myślenie o sobie, ludziach i świecie. Fakt, że zaczynamy od siebie, nie jest egoizmem. To wyraz świadomości, że nie będąc życzliwym dla siebie, bardzo trudno jest darzyć życzliwością innych ludzi i świat. Myślenie pozytywne nie oznacza osobistej sympatii, a więc lubienia wszystkiego i wszystkich. To raczej założenie, że świat nie jest zły, a inni ludzie, podobnie jak my, mają prawo do życia zgodnie z własnymi poglądami, wartościami czy obyczajami. Mentalna życzliwość to wystrzeganie się bezinteresownej, uogólnionej i niczym nieuzasadnionej niechęci do ludzi wokół nas, w tym przedstawicieli innych narodowości, orientacji seksualnej czy wyznania. To także refleksyjne podejście do odczuwanej niechęci, czyli szukanie jej źródeł w sobie.

Życzliwość werbalna (słowna) przejawia się w serdecznym, uprzejmym i ciepłym odnoszeniu się do innych, powstrzymywaniu się od kategorycznych osądów i krytyki, obrażania i wyśmiewania. Życzliwość słowna to bezinteresowne dzielenie się z innymi użytecznymi informacjami. To zwracanie się do ludzi z szacunkiem i tak, jak chcielibyśmy, żeby zwracali się do nas.
Życzliwość w czynach to proste, nic niekosztujące gesty, mające znaczenie i ułatwiające życie innym. To także dzielenie się oraz krótkotrwałe i bardziej angażujące działania dla czyjegoś dobra. Życzliwość w działaniu obejmuje ponadto powstrzymywanie się od różnych działań przez wzgląd na dobro i uczucia innych ludzi.

## Życzliwość na co dzień

Zarówno życzliwość jak i jej brak istotnie wpływają na nasze samopoczucie i przeżywanie różnych sytuacji życiowych. Te trudne i bolesne stają się znośniejsze, gdy ktoś słowem lub działaniem okazuje nam życzliwość. Z kolei brak życzliwości potrafi bardzo skomplikować, uprzykrzyć i utrudnić najprostsze sytuacje i czynności. Nasz nastrój i nastawienie do życia mogą zmieniać się w zależności od okazywanej innym i okazywanej nam życzliwości. Drobna życzliwość w postaci prostego gestu lub słowa okazana komuś innemu może poprawić nastrój i samopoczucie na wiele godzin. Niespodziewane oznaki życzliwości ze strony innych również sprawiają, że jaśniej postrzegamy rzeczywistość i czujemy się szczęśliwsi. Wpływ okazywania i doświadczania życzliwości na zdrowie, samopoczucie, jakość a nawet długość życia wykazują liczne badania naukowe.

# Magia życzliwości

Działanie doświadczania i okazywania życzliwości na nasz nastrój wydaje się wręcz magiczne. Zapewne wielokrotnie byli Państwo uniesieni własnymi lub czyimiś gestami dobroci. Liczne badania naukowe dowodzą, iż pod wpływem świadomego okazywania innym życzliwości, a także doświadczania jej ze strony innych ludzi wzrasta poczucie szczęścia i zadowolenia z życia. Naukowcy wiedzą już, że okazywanie i doświadczanie życzliwości wpływa na zmiany biochemiczne w mózgu. Pod wpływem obserwacji lub realizacji zachowań życzliwych nasz mózg produkuje więcej neuroprzekaźników z grupy endorfin – tzw. hormonów szczęścia. Zaliczamy do nich serotoninę, oksytocynę i dopaminę.

Serotonina poprawia nastrój, daje radość i przypływ pozytywnej energii. Ponadto obniża poziom hormonu stresu – kortyzolu. Oksytocyna zwiększa poczucie spokoju, przywiązania, hojności i empatii. Ponadto uwalnia tlenek azotu, dzięki czemu ciśnienie krwi ulega obniżeniu. Tlenek azotu zmniejsza destrukcyjne działanie wolnych rodników, a więc spowalnia procesy starzenia się organizmu. Dopamina daje odczucie przyjemności, ponieważ pod jej wpływem wzrasta aktywność obszaru w mózgu nazywanego ośrodkiem przyjemności i nagrody.

Naukowcy z University of North Carolina w swoich badaniach dowiedli, że praktykowanie życzliwości spowalnia starzenie się poprzez spowalnianie naturalnego i postępującego z wiekiem skracania ochronek chromosomów zwanych telomerami.

Wyniki wielu badań nad wpływem życzliwości na życie nasuwają następujące wnioski:

- Doświadczanie życzliwości łagodzi objawy stresu, poprawia odporność (poprzez wydzielanie immunoglobuliny A),

zmniejsza dolegliwości bólowe, łagodzi objawy depresyjne, obniża ciśnienie krwi, zmniejsza poczucie samotności, nastraja optymistycznie, zwiększa poczucie szczęścia.

- Okazywanie życzliwości dodaje pewności siebie, poprawia samoocenę, poprawia nastrój, sprawia, że czujemy się potrzebni, pomaga budować relacje międzyludzkie, łagodzi niepokój, zapobiega lękowi społecznemu, zwiększa poczucie zadowolenia z życia.

## Trudność bycia życzliwym

Trudno jest być życzliwym wobec osób, które takie nie są. Nie są miłe, serdeczne, ciepłe i pomocne. Fakt: na brak życzliwości lub na rażącą nieżyczliwość mamy ochotę odpowiedzieć tym samym. Nie zrobimy tego, jeśli nasza życzliwość jest świadomie przyjętym stylem bycia – nie tylko instynktowną reakcją na zachowanie kogoś innego. Stylem, którego chcemy się trzymać, niezależnie od tego, jaki styl bycia prezentują inni ludzie. Jestem życzliwy/życzliwa, bo taki/taka chcę być. Rozważając w myślach przebieg różnych wydarzeń, w pierwszej kolejności myślimy o tym, jak zachowały się inne osoby. Nieco później nachodzi nas refleksja nad tym, jak sami się zachowaliśmy. Rezultaty takich refleksji zostają z nami na dłużej, budując wizerunek własnej osoby. Warto zachowywać się tak, by rezultaty owych refleksji wskazywały na to, że niezależnie od okoliczności jesteśmy tacy, jacy chcemy być. Pomaga w tym świadomość, że jako odrębne i niezależne osoby mamy prawo mieć i realizować świadomie przyjęty styl bycia: na przykład – na chamstwo odpowiadać uprzejmością. Fakt, że ktoś nas za to wyśmieje, nie ma znaczenia. Liczy się bowiem to, że chcemy być życzliwi i tacy jesteśmy…

# XII. Przepis na szczęście

W **śpiewanej** przez wiele pokoleń „Balladzie o szczęściu” s. Magdaleny Nazaretanki, żyjące w lesie zwierzęta próbują ustalić czym jest szczęście i co znaczy być szczęśliwym. Zdaniem misia, szczęściem jest picie miodku i posiadanie porządnego futra. Mrówka mówi, że szczęście to ciągła praca i pięcie się wzwyż. Dla ślimaka bycie szczęśliwym oznacza posiadanie własnego domu z garażem i ogródkiem. Z kolei kos dostrzega szczęście w drwieniu ze wszystkiego i gwizdaniu na los. Sęp uważa, że szczęśliwszy jest ten, kto ma silniejsze szpony, a wiatr twierdzi, że być szczęśliwym, to nie robić nic i latać. Rozdyskutowane zwierzęta o pomoc w ustaleniu czym jest szczęście postanawiają poprosić człowieka. A on popada w zadumę, zamyśla się i nie mówi nic.

Ballada nie posiada morału, ale można wysnuć z niej wiele wniosków. Pierwszy to taki, że szczęście jest subiektywne i dla każdego znaczy coś innego. Czym innym cieszy się miś, czym innym mrówka, a jeszcze czym innym sęp, kos i wiatr.

Drugi wniosek jest taki, że szczęście to umiejętność cieszenia się z tego, co jest nam dane. Miś umie radować się miodem i futrem, mrówka pracą, kos gwizdaniem, wiatr swobodą itd.

Ostatni wniosek jest taki, że nie łatwo jest nazwać szczęście. Im ma się więcej możliwości, tym trudniej się zdecydować. Wyposażony w najwięcej możliwości człowiek, nie umie powiedzieć, czym jest szczęście i co znaczy być szczęśliwym.

Czy zatem przepis na szczęście w ogóle istnieje? Przepis nie, ale pewne uniwersalne i sprawdzone sposoby na odczuwanie go już tak.

## Definicje szczęścia

Definicji szczęścia jest bardzo wiele. Nad tym czym jest szczęście, od zarania dziejów głowią się filozofowie i nie tylko. Najstarsze historycznie definicje szczęścia określają je jako pomyślne życie pod opieką bogów. W antycznej Grecji szczęście utożsamiano z przeżywaną trwale przyjemnością wynikającą z wesołego i pogodnego usposobienia. Wschodnie rozumienie szczęścia oznaczało nirwanę, czyli błogość i spokój. Grecki filozof Demokryt nie utożsamiał szczęścia z czynnikami zewnętrznymi, ale z zaletami umysłu i charakteru. Platon wprowadził pojęcie eudajmonii, czyli szczęścia jako poznania idei dobra i piękna, pełnienia obowiązków wyznaczonych przez życie i kroczenia drogą złotego środka. Z kolei Stoicy ponad wszystko cenili spokój i z nim właśnie utożsamiali szczęście. W Średniowieczu szczęście rozumiano jako poznanie Boga w życiu doczesnym i osiągnięcie z Nim trwałego kontaktu w życiu wiecznym. W epoce Odrodzenia zwrócono się znów ku szczęściu doczesnemu rozumianemu jako gromadzenie przyjemności. W XIX stuleciu wprowadzono pojęcie szczęścia jako dodatniego bilansu życia, będącego trwałym i głębokim zadowoleniem z życia, a nie jak wcześniej – sumą płytkich i krótkotrwałych przyjemności.

Na przestrzeni historii pojawiły się więc cztery główne podejścia do szczęścia i rozumienia go: pierwsze – to szczęśliwy los i traf; drugie – to doskonałość moralna; trzecie – to przeżywanie przyjemności; czwarte – to zadowolenie z całości życia. Człowiek przeszedł też od uzależniania szczęścia od pomyślności losu do samodzielnego decydowania o tym, czym jest szczęście i podążania do jego zdobycia. Okazuje się jednak,

że kierowanie własnym życiem tak, by było szczęśliwe i zadowalające, nie jest takie proste.

## Co przeszkadza być szczęśliwym?

Będę szczęśliwy gdy… W odczuwaniu szczęścia przeszkadza utożsamianie go z jakimś przełomem, który ma nadejść nie wiadomo skąd i nie wiadomo kiedy. Dla wielu ludzi szczęście oznacza nieokreśloną bliżej przyszłość, która jest gdzieś tam i być może kiedyś stanie się ich udziałem. Przykładem takiego podejścia są twierdzenia typu „będę szczęśliwy jak wygram w Totolotka", „będę szczęśliwy jak zmienię mieszkanie" itp. Jedno i drugie może w ogóle nie nadejść i będziemy wciąż nieszczęśliwi. Magiczna wiara w odmianę losu daje chwilową nadzieję, ale nie przysparza szczęścia.

### Marzenia bez działania

Marzymy o szczęściu i bardzo dobrze, że to robimy. Częste myślenie o tym jak dobrze byłoby zrobić lub mieć to czy tamto, nie tylko nie daje szczęścia, ale potęguje w nas poczucie, że szczęście innym sprzyja, a nas mija szerokim łukiem.

### Wszystko albo nic

Pragnąc czegoś często stosujemy zasadę wszystko albo nic. Innymi słowy jesteśmy zadowoleni tylko wówczas, gdy osiągniemy 100% naszego pragnienia i gdy to co osiągniemy będzie idealne. Przekreślamy i nie doceniamy wszystkiego co takim nie jest. Częściowo osiągnięte sukcesy uważamy za niebyłe.

### Porównywanie się z innymi

Trudno być szczęśliwym, porównując się wciąż z kimś, kto ma większe możliwości i z racji tego osiąga więcej. Porównywanie się z innymi skutecznie blokuje poczucie szczęścia i zadowolenia z własnego życia.

### Narzucone szczęście

Bywamy nieszczęśliwi, gdy pozwalamy sobie narzucić szczęście; to znaczy, gdy usiłujemy osiągnąć coś tylko dlatego, że do tego samego dążą inni lub już to osiągnęli. Poświęcając siły, czas i energię na zdobywanie czegoś, co tak naprawdę nie jest dla nas ważne, osiągnąwszy to zaznamy raczej ulgi niż szczęścia.

### Skupianie się na brakach

Nie można mieć wszystkiego – to jedna z zasad, którą warto stosować w życiu. Pogodzenie się z tym ułatwia zwrócenie się ku temu co mamy, a nie ku temu czego nam brakuje. Skupianie się na brakach, zwłaszcza na tych, którym nie jesteśmy w stanie zaradzić, pogrąża nas w poczuciu nieszczęścia.

## Co pomaga w byciu szczęśliwym

Szczęście tu i teraz. Przeszłości nie zmienimy, a przyszłości nie znamy. Największy wpływ mamy na to, co dzieje się tu i teraz. Wspominanie szczęśliwych chwil oczywiście poprawia samopoczucie, ale nie przekłada się na zadowolenie z teraźniejszości. Oczekiwanie, że przyszłość odmieni nasz los i przyniesie jakieś bliżej nieokreślone szczęście, również nie pomoże czuć się szczęśliwym.
Szczęście tu i teraz to dbanie o to, by doświadczać go w codzienności. To czerpanie zadowolenia z rzeczy zwyczajnych

i małych. To dostrzeganie szczęścia w tym, co wydaje się dane raz na zawsze i oczywiste, a więc dach nad głową, pokój, wolność głoszenia poglądów i wyznania, zaspokajanie podstawowych potrzeb, możliwość życia w zgodzie ze sobą itp. Szczęście tu i teraz to bycie uważnym i wrażliwym na piękno i przyjemności dostarczane przez zmysły. Cieszyć można się dobrą książką, filmem, sztuką czy muzyką; jak również smakiem świeżego chleba, śpiewem ptaków, blaskiem i ciepłem słońca, zapachem kwiatów i domowego ciasta. Zwyczajne radości sumują się w codzienne szczęście, dobry nastrój, spokój i pogodę ducha.

## Działanie na rzecz szczęścia

By szczęście stało się naszym udziałem, nie wystarczy mieć marzenia, trzeba jeszcze działać na rzecz ich spełnienia. Będąc nieszczęśliwym z powodu samotności, warto zastanowić się nad tym, gdzie i jak można spotkać i poznać nowych ludzi. Będąc nieszczęśliwym w związku, warto zastanowić się nad relacją z partnerem i nad ewentualnym skorzystaniem z fachowej pomocy. Będąc nieszczęśliwym z powodu kłopotów finansowych, warto zadziałać na rzecz ich rozwiązania. Gdy działamy na rzecz zmiany czegoś na lepsze, czujemy się szczęśliwsi zanim jeszcze osiągniemy ostateczny cel. Mówiąc najprościej, własnemu szczęściu trzeba pomagać.

## Zadowolenie z tego, co udało się osiągnąć

Poczucie szczęścia daje zadowolenie z tego, co udało nam się osiągnąć, nawet jeżeli w pierwotnym zamiarze chcieliśmy osiągnąć więcej. Między „wszystko” a „nic” mieści się właśnie to, co zdołaliśmy zrobić i umiejętność docenienia tego i cieszenia się tym czyni nas szczęśliwszymi. Nie chodzi oczywiście o to, by zadowalać się byle czym i by udawać przed sobą, że osiągnęło

się wszystko, ale by być dla siebie wyrozumiałym i docenić własne zaangażowanie, wysiłek oraz osiągnięte efekty.

## Porównywanie się z samym sobą

Poczucie szczęścia daje świadomość, że tym razem poszło nam lepiej niż poprzednio. Jeśli poszło gorzej – zastanówmy się dlaczego i postarajmy się następnym razem. Innymi słowy, oceniając siebie porównujmy ze sobą nasze własne osiągnięcia, a nie własne sukcesy z sukcesami innych. Porównywanie się z innymi jest szczególnie destrukcyjne, gdy ci ostatni mają większe możliwości od nas.

## Własne szczęście

Warto być szczęśliwym na swój własny sposób i nie uzależniać tego od panujących stylów, presji czy mód. Warto pytać siebie czego naprawdę chcemy i na czym naprawdę nam zależy. Dobrze wiedzieć czego chcemy i czego nie chcemy i być w tym niezależnym od sądów i przekonań innych ludzi, o ile oczywiście nie łączy się to z naruszaniem czyichś granic czy krzywdą.

## Zawartość czary

Wyobraź sobie czarę do połowy napełnioną najlepszym winem. Jak ją widzisz? Czy twoim zdaniem jest w połowie pełna czy w połowie pusta? Odpowiedź jest oczywista: czara jest zarówno w połowie pełna jak i pusta. Tak samo wygląda nasze życie, w którym są plusy i braki. Ktoś, kto dostrzega głównie plusy, widzi czarę do połowy pełną. Ktoś, kto koncentruje się głównie na brakach, widzi czarę w połowie pustą. Szczęśliwe życie to takie, w którym dostrzegamy i doceniamy to co mamy, nie zamartwiając się i nie dręcząc tym, co nie przypadło nam w udziale. Nie znaczy oczywiście, że nie należy niczego zmieniać i do niczego dążyć. O działaniu na rzecz własnego

szczęścia pisałam w jednym z powyższych punktów. Tu chcę podkreślić, że jednym z fundamentów poczucia szczęścia jest dostrzeganie wszystkiego, co otrzymaliśmy i wciąż otrzymujemy od życia, bycie wdzięcznym i zadowolonym z tego, co jest, a czego mogłoby nie być.

### Akceptacja niezależnego od nas i dokonywanie możliwych zmian

Poczucie szczęścia jest konsekwencją umiejętności akceptowania tego, na co wpływu nie mamy i zmiany tego, na co mamy wpływ. Pierwszym krokiem do bycia szczęśliwym jest rozróżnienie jednego od drugiego. Rzeczy, na które nie masz wpływu, pozostaw losowi. Rzeczy, na które masz wpływ, próbuj zmienić na lepsze, jeśli uznasz, że tak chcesz.

## Szczęście w niepełnosprawności

Z niepełnosprawnością łączy się wiele niewygód, niedogodności, problemów i ograniczeń. Mimo to nie wyklucza ona możliwości bycia szczęśliwym. Jednym ze źródeł szczęścia i zadowolenia z życia jest zdrowie i sprawność fizyczna. Przy problemach z jednym lub drugim szczęście bywa mniej oczywiste. Osoby widzące bezwiednie cieszą się spoglądaniem na to, co ładne, estetyczne, poruszające i wyjątkowe. Brak wzroku często wymaga namysłu nad szczęściem i wypracowania innych sposobów cieszenia się życiem. Zwiedzając wrocławskie Afrykarium, słysząc „ochy” i „achy” zachwyconych kolorową fauną wodną znajomych, nie czułam żalu, że nie widzę już tego, co oni, ale radość z powodu faktu, że starali się, by możliwie jak najpełniej opisać mi to, co widzą. Cieszyłam się naprawdę i to właśnie jest szczęście…

Nieżyjący już prof. Wiktor Osiatyński zapytany o to, czy jest szczęśliwy, odpowiedział: bywam. A więc szczęścia nie da się odczuwać cały czas w równym stopniu. Zapamiętałam to i przypominam sobie zawsze wtedy, gdy poczucie szczęścia chwilowo mnie opuszcza. Pomaga!

# XIII. Sztuka wypoczywania

**Wypoczynek**, odpoczynek, relaks – niby proste i oczywiste, a jednak mamy z tym wiele problemów. Nie wiemy jak wypoczywać, żeby się jeszcze bardziej nie zmęczyć lub przeciwnie: nie wynudzić. Ulegamy presji związanej z modnymi stylami wypoczywania. Niektórzy z nas, ze względu na wiek, stan zdrowia i sytuację, wypoczywają więcej niż by chcieli. Jak wypoczywać mądrze i z sensem? Jaki wypoczynek nam służy, a jaki nie?

## Czym jest wypoczynek?

Wypoczynek można rozumieć różnie. Stanowi on część każdej doby, jednocześnie jest (a w każdym razie dobrze by było, żeby był) czasowym oderwaniem się od codzienności. Jeśli chodzi o ten codzienny, specjaliści od zdrowego stylu życia zalecają, by zajmował dwie trzecie każdej doby. I tu znów podział: jedną trzecią doby powinien zajmować wypoczynek bierny, czyli sen, a jedną trzecią czynny, czyli spędzanie czasu poza pracą, aktywność dla rodziny lub samego siebie. Oczywiście, nie chodzi o to, by spędzać czas z zegarkiem w ręku, zmuszać się do ośmiogodzinnego snu itp. Chodzi jedynie o to, by proporcje między pracą a odpoczynkiem w różnych jego postaciach były zachowane.

Wypoczynek, w sensie oderwania się od codzienności, to czasowa zmiana miejsca pobytu i doświadczanie innych wrażeń niż na co dzień. Można go nazwać urlopem od codzienności.

## Problemy z wypoczywaniem

Większość ludzi (zwłaszcza młodych) ma dziś olbrzymie problemy z wypoczywaniem. Presja poświęcania się pracy, szybkiego dorabiania się, doskonalenia i wspinania po szczeblach kariery sprawia, że wypoczywają niechętnie, a nawet z poczuciem winy. Co jakiś czas słyszymy o tym, że ktoś zmarł z przepracowania.
W Japonii branie urlopu jest źle widziane i traktowane niemal jak sabotaż. Ludziom (zwłaszcza młodym) wydaje się, że cały czas powinni coś robić, że życie ucieka i nie zdążą zdobyć tego co chcą. Mają rację: rzeczywiście często nie zdążają, bo przed czterdziestką albo zaraz po niej umierają na zawały, udary i nowotwory. Wydaje im się, że są mocarzami, ale ich organizmy nie dają sobie rady z napięciem, obciążeniem i stresem.

## Slow life

W odpowiedzi na przerażające i wyniszczające często tempo życia pojawiła się idea „slow life", czyli „żyj wolniej". Na półkach księgarń stoi mnóstwo poradników doradzających jak wolniej, czyli normalnie żyć. Wolniej, znaczy nie pędzić na złamanie karku ku iluzjom, które roztacza przed nami współczesny świat; nie dążyć za wszelką cenę do tego, by mieć to samo, co inni i dorównywać standardom dostatniego i wygodnego życia; nie ścigać się i nie pędzić bezmyślnie za dobrami, które w ostateczności nie czynią nas szczęśliwymi i nie dają zadowolenia z życia. „Slow life" to życie z umiejętnością nazwania tego, co jest dla nas ważne i skupienia się nad tym; życie z czasem dla siebie, rodziny i przyjemności; życie, w którym zachowane są omówione wyżej proporcje między pracą a wypoczynkiem.

## Umiejętność wypoczywania

Umiejętność wypoczywania polega na określeniu, co jest dla nas wypoczynkiem i korzystaniu z tego możliwie jak najczęściej. Wiedzy o tym, co nas relaksuje, rozluźnia i przywraca siły nabywamy obserwując samych siebie. Generalnie jest tak, że wypoczywamy wówczas, gdy przerywamy czynności, które wykonujemy często i z konieczności. Dla podróżującego reportera wypoczynkiem będzie urlop spędzony w domu. Będzie mógł odpocząć od dworców, lotnisk, przemieszczania się, walizek, gwaru itp. Dla osoby pracującej przy biurku wypoczynkiem będzie pobyt poza miastem w miejscu, gdzie spogląda na inne krajobrazy, robi coś innego i spotyka innych ludzi. Wypoczywać mądrze, to znaczy robić to na swój własny sposób, nie zmuszając się do robienia tego, co lansowane i modne. Jedni kochają kurorty w ciepłych krajach z obsługą i jedzeniem podanym pod nos; inni z kolei czują, że żyją, jadąc w Bieszczady, zaszywając się w leśnej głuszy, chodząc po górach, nie korzystając z żadnych wygód i osiągnięć cywilizacji, łącznie z Internetem. Jedni kochają smażyć się na słońcu przez dwa tygodnie; inni nie odpoczną jeśli nie zwiedzą kolejnego kawałka świata czy choćby Polski. Najważniejsze jest to, by wypróbowywać różne formy wypoczynku, sprawdzać jak się w nich czujemy i poprzestawać na tych, które naprawdę robią nam dobrze.

## Wypoczynek na co dzień

Wypoczynek na co dzień, to świadomy wybór aktywności, po których wracają nam siły i energia do wykonywania codziennych zadań. I znów sami musimy zdecydować kiedy naprawdę odpoczywamy. Pomijając sen, który potrzebny jest nam

wszystkim, całą resztę możemy zaplanować sami. Każdy z nas ma do wyboru jakieś aktywności, które lubi i które sprawiają mu przyjemność. One właśnie są wypoczynkiem. Oczywiście jest nim również słodkie lenistwo i nic nierobienie.
Specjaliści od wypoczynku doradzają, by nie unikać tej formy relaksu. Leniąc się często zaglądamy w siebie, skupiamy się na sobie i wyłączamy szum informacyjny utrudniający nam dotarcie do samych siebie. Psychologowie twierdzą nawet, że nuda jest pożyteczna o ile nie jest jej za dużo. Nudząc się i bujając w przysłowiowych obłokach, często wpadamy na najlepsze pomysły. Potępiane niegdyś myślenie o niebieskich migdałach wraca do łask.
Czasami jednak trzeba się zmęczyć, by poczuć się wypoczętym. Nie ma w tym nic sprzecznego, bo chodzi o zmęczenie czymś, co zasila i cieszy. Dla kogoś, kto cały dzień stoi przy okienku aptecznym, wypoczynkiem będzie trening na bieżni, basen lub bieg po parku. Kochający pracę w ogrodzie odpoczywają, grzebiąc w ziemi, mimo że potem bolą ich plecy.

## Wymuszony wypoczynek

Zdarza się i tak, że ze względu na wiek i stan zdrowia jesteśmy mniej aktywni niż wcześniej. Często towarzyszy temu żal, tęsknota a nawet poczucie winy. Z emocjami tego typu najłatwiej rozprawić się, racjonalnie spoglądając na swoją sytuację i szukając tego, co jeszcze robić się da.

## Wypoczywanie bez wzroku

Brak wzroku lub słabe widzenie niewątpliwie ma wpływ na wybierane formy wypoczynku. Wiele rzeczy może cieszyć mniej, inne z kolei mogą bardziej męczyć. Dla jednych chodzenie po

górach może nie mieć sensu skoro nie korzysta się z widoków, dla drugich przeciwnie: może mieć sens, bo jest świeże powietrze, zapach igliwia i kamienie pod nogami. Podobnie jak ludzie widzący, musimy sami odpowiedzieć sobie na pytanie, kiedy i przy czym wypoczywamy i z tego korzystać. O tym, że coś jest dla nas wypoczynkiem świadczy lepsze samopoczucie, odzyskanie energii, spokój i chęć do działania. Wypoczynkiem jest wszystko to, co regeneruje nas i przywraca siły.

# XIV. W pojedynkę czy we dwoje?

**Pytanie** o to, jak żyć – w pojedynkę czy we dwoje – coraz częściej pojawia się w przestrzeni publicznej. Dzieje się tak na skutek dokonującej się na naszych oczach rewolucji społeczno-obyczajowej. W minionych stuleciach formalny związek (zwłaszcza dla kobiet) był jedynym sposobem na przetrwanie i jako taką pozycję społeczną. Koncepcja małżeństwa jako realizacji osobistego szczęścia pojawiła się stosunkowo niedawno. Przez całe wieki przedstawiciele wszystkich warstw społecznych łączyli się ze sobą z konieczności. Dotyczyło to monarchów, arystokracji, szlachty, mieszczaństwa i chłopów. Małżeństwo pełniło zupełnie inne funkcje niż obecnie. Potrzeby emocjonalne zaspokajane były gdzieś indziej. Dziś nie wyobrażamy sobie, by ktoś mógł dobierać nam życiowego partnera/partnerkę i decydować o naszym losie. Decydujemy sami, nie mając wątpliwości co do tego, że żyjąc u boku drugiej osoby chcemy być szczęśliwi. Skoro tak, to oczywiście zastanawiamy się, czy na pewno tak będzie. To z kolei skłania do pytania: czy w ogóle warto wiązać się z drugim człowiekiem i wspólnie iść przez życie.

## Instytucja singla

Rewolucja społeczno-obyczajowa sprawiła, że życie w pojedynkę zaczęło być nie tylko możliwe, ale też społecznie akceptowane. W środowiskach miejskich o kimś, kto nie ma obrączki na palcu, nie mówi się już „stara panna”, „stary kawaler”. Na szczęście owe pogardliwe określenia odeszły do lamusa. Nieco gorzej wygląda to w środowiskach wiejskich, gdzie wszyscy się znają i wszystko o sobie wiedzą. Singielki

i single to osoby żyjące w pojedynkę z wyboru lub z konieczności. Tak czy inaczej, nikt nie ma prawa ich oceniać, a oni mają prawo czerpać korzyści związane z ową sytuacją. Przemiany społeczno-obyczajowe sprawiły, że życie bez partnera/partnerki ma co najmniej tyle samo plusów i minusów, co życie w stałym i formalnym związku.

## Plusy i minusy życia w pojedynkę

Życie w pojedynkę umożliwia całkowitą koncentrację na sobie, swoich dążeniach, wartościach, stylu życia, wygodzie i celach. Nie trzeba poświęcać się dla nikogo. Można żyć głównie dla siebie i siebie mieć na uwadze. Single cieszą się nieograniczoną wolnością osobistą. Nie muszą uprzedzać nikogo, że wrócą późnym wieczorem; uzgadniać wyjazdów i innych planów. Mogą podróżować i korzystać z rozrywek bez oglądania się na innych. Nie muszą przejmować się nikim poza sobą. W miejscu zamieszkania mają święty spokój. Nikt im w niczym nie przeszkadza, nie muszą dogadywać się z nikim i tolerować niczyich przyzwyczajeń. Są swobodni i niezależni. Myją tylko naczynia, które sami zabrudzili; piorą tylko swoje ubrania; sprzątają tylko po sobie; pieniądze wydają tylko na siebie. We własnym domu z nikim nie muszą się liczyć. Kiedy chcą, spotykają się z dalszą rodziną, znajomymi lub przyjaciółmi. Życie w pojedynkę to jednocześnie brak osoby, która jest tuż obok przez cały czas. Osoby, z którą można dzielić codzienne radości i zmartwienia. Kogoś, kto troszczy się i pyta o samopoczucie. Codzienność singla należy tylko do niego, ale jednocześnie nie ma jej z kim dzielić. Nie ma osoby, dla której jest się najważniejszym. Jest pusty dom, samotne ranki i wieczory. Nie ma dla kogo żyć. Nikt nie mówi, że kocha i z nikim nie planuje się przyszłości. Bycie singlem często

oznacza problemy z przeżywaniem wszelkiego typu okazji, okoliczności i uroczystości, na których większość uczestników to pary. Stąd oddzielne kluby, imprezy towarzyskie i wczasy dla singli.

## Plusy i minusy życia we dwoje

Żyjąc w związku, mamy obok siebie kogoś bardzo bliskiego, czułego i zainteresowanego nami. Ten ktoś jest z nami niezależnie od okoliczności. Możemy na niego liczyć i czerpać wsparcie każdego dnia. Mamy stałego partnera/partnerkę do seksu. Jest ktoś, dla kogo jesteśmy tym jedynym lub tą jedyną. Mamy świadomość, że ktoś wybrał nas na życie, a więc jesteśmy wyjątkowi. Mamy obok siebie kogoś, kto troszczy się o nas i komu nie jest obojętne, jak się czujemy. Doświadczamy miłości i odwzajemniamy ją. Nigdy nie jesteśmy sami. Tworzymy parę lub rodzinę. Przynależymy do kogoś i ktoś przynależy do nas.
Żyjąc w związku, zawsze musimy mieć na względzie drugą osobę. Zawsze musimy liczyć się z jej obecnością, przyzwyczajeniami, potrzebami i schematami. Cokolwiek chcemy zrobić, musimy uzgodnić to z naszym partnerem/partnerką. Musimy żyć z tym, co inne, niezrozumiałe i – irytujące w drugiej osobie. Niejednokrotnie doświadczamy zawodów i zranień. Związek to nieustanny kompromis.

## Gdzie jest szczęście?

Plusy i minusy życia w pojedynkę i we dwoje przedstawiłam ogólnikowo i schematycznie. Nawet tak ujęte i opisane pokazują, że żadna z tych opcji nie gwarantuje samego szczęścia.
W każdej z nich doświadcza się radości i przykrości, emocji

pozytywnych i negatywnych. Singiel, choć wolny i żyjący dla siebie, może doświadczać pustki i tęsknoty za bliską i wyłączną relacją z drugim człowiekiem. Osoba żyjąca w związku, choć bezpieczna i kochana, może doświadczać zmęczenia obecnością partnera, obowiązkami rodzinnymi i brakiem czasu dla siebie. Żyjąc w parze, cały czas mamy kogoś na względzie, ale też cały czas ktoś ma na względzie nas i nasze potrzeby. Żyjąc w pojedynkę, nie musimy mieć na względzie nikogo poza sobą, ale też nikt nie ma na względzie nas i naszych potrzeb. Wokół nas są ludzie zajęci sobą lub swoimi partnerami.
Gdzie więc jest szczęście? Szczęście jest w nas, a konkretnie rzecz ujmując, w umiejętności rozpoznawania, nazywania i zaspokajania własnych potrzeb.

## Jaką drogę wybrać?

Najlepszą drogą życiową jest ta, która zaspokaja nasze potrzeby. Łatwo powiedzieć, trudniej ją obrać, bo zorientowanie się we własnych potrzebach nie jest dziś takie oczywiste. Wracając do przeszłości, warto wspomnieć, że wybór drogi życiowej był kiedyś łatwiejszy. Zdecydowana większość wiązała się węzłem małżeńskim, bo tak należało; bo tych, którzy tak nie robili uważano za dziwaków lub nieudaczników. Dom, rodzina i dzieci – to była naturalna, akceptowana społecznie i właściwie jedyna droga życiowa. Dziś już tak nie jest, a zatem stoimy przed koniecznością wyboru co do tego, jak będziemy żyć. Wybór ten powinien być podyktowany znajomością samego siebie i własnych potrzeb. Nasze potrzeby ujawniają się w różnych sytuacjach. Oznaką niezaspokojenia tych istotnych jest powtarzające się doświadczanie smutku, poczucia pustki, niepokoju, tęsknoty czy frustracji. Emocje te nasilają się zwłaszcza w bliskim kontakcie z tym, czego nam brakuje. Single

z konieczności a nie z wyboru odczuwają je, stykając się z parami kochanków, małżonkami czy rodzinami. Osoby nieszczęśliwe w związkach doświadczają ich w kontakcie z ludźmi wolnymi i niezależnymi lub z tymi, którzy – ich zdaniem – tworzą udane związki.

## Krok ku zmianie

Przewlekłe i złe samopoczucie jest sygnałem, że coś trzeba zmienić. W przypadku singla z konieczności będzie to przyznanie przed samym sobą, że nie żyje tak jak chce, a następnie podjęcie działań w kierunku znalezienia życiowego partnera. W przypadku osoby żyjącej w związku będzie to refleksja nad tym, co przestało działać, rozmowy z partnerem, skorzystanie z pomocy profesjonalisty zajmującego się terapią par lub decyzja o końcu związku.

## W pojedynkę czy we dwoje?

Jesteś na życiowym zakręcie i nie wiesz, co wybrać: życie w pojedynkę czy we dwoje? Zadaj sobie następujące pytania: jakie samopoczucie dominuje w twoim życiu; w jakich sytuacjach odczuwasz smutek, niepokój, frustrację, pustkę lub złość; o czym najczęściej myślisz; za czym tęsknisz; czego zazdrościsz innym.

**Pamiętaj!**

Żadna z opcji na życie nie jest wolna od przykrości, trudności i zawirowań. Wybierając życie w pojedynkę lub we dwoje, rób to ze względu na plusy, które sam/sama w nim dostrzegasz; minusy weź w nawias i traktuj jako coś, na co decydujesz się dla plusów; znaj wartość wybranego stylu życia, a będzie ci łatwiej, gdy pojawią się trudności.

## Gdy żałujemy podjętych decyzji

Cóż, bywa i tak, że wybraliśmy coś i żałujemy. Co wtedy zrobić? Przede wszystkim przypomnieć sobie sytuację, warunki i okoliczności, w jakich dokonaliśmy wyboru. Co nami wówczas kierowało? Jakie mieliśmy priorytety? Czy osiągnęliśmy zamierzone cele? Żałując w jesieni życia, że spędziliśmy je w pojedynkę, zastanówmy się nad tym, dlaczego tak zdecydowaliśmy, nie pomijając przy tym osiągniętych korzyści. Podobnie z wyborem życia we dwoje, który – z obecnej perspektywy może wydawać się nietrafiony.

Oceniając swoje przeszłe wybory, pamiętaj, że w każdej sytuacji, każdym czasie i w każdych warunkach wybieramy to, co w danej chwili wydaje się najlepsze. I to jest wszystko, co możemy zrobić w zmieniającym się i nieprzewidywalnym życiu. Żałowanie powziętych wyborów i zadręczanie się nimi jest pułapką naszego umysłu. Nikt z nas nie może przewidzieć przyszłego spojrzenia na podejmowaną decyzję, nie mówiąc już o wszystkich jej skutkach i zmianach, które zachodzą w nas samych.

Twórca egzystencjalnego nurtu w psychologii, austriacki psycholog i psychoterapeuta Viktor Frankl w jednym ze swoich dzieł napisał: „Oglądając się za siebie, ludzie widzą tylko ścierniska; nie pamiętają żniw, które zebrali…”.

Zamiast żałować tak czy inaczej spędzonego życia, warto zauważyć i docenić zebrane na różnych etapach dobro i na nim się skupić, bo tylko w ten sposób można nadać sens czemuś, czego nie da się cofnąć ani zmienić…

# XV. Udana starość

**Słowo** starość znamy wszyscy i kojarzymy raczej z czymś nieprzyjemnym. Określenie to budzi wiele negatywnych emocji, z których najsilniejszymi są lęk i obawa przed odsunięciem na boczny tor, samotnością, cierpieniem, niedołęstwem i zależnością od innych. Negatywne emocje kojarzone ze starością sprawiają, że słowo to często zastępowane jest określeniami typu: wiek senioralny, starszy lub podeszły. Kiedy tak naprawdę zaczynamy się starzeć? Wiadomo już, że dzieje się to od chwili narodzenia. Pierwsze sygnały starzenia się organizmu dają o sobie znać, gdy stoimy przed lustrem i możemy zobaczyć pierwsze zmarszczki na twarzy. Zazwyczaj ma to miejsce około trzydziestego roku życia. W tym momencie etap zwany młodością mamy już za sobą. Przed nami wiek średni a następnie dojrzały. Za początek wieku starszego uważa się sześćdziesiąty rok życia. Geriatria – dział medycyny zajmujący się osobami starszymi – obejmuje pacjentów, którzy ukończyli 65 lat. Jesień życia nie jest odrębną jego częścią, lecz kontynuacją poprzednich. Proces starzenia się organizmu nie następuje skokowo, lecz stanowi pewną ciągłość. Zauważalne zmiany w wyglądzie zewnętrznym i ogólnym funkcjonowaniu następują mniej więcej co 8 lat.

## Starość wczoraj i dziś

Postrzeganie starości i osób będących na tym etapie życia w ostatnich kilkudziesięciu latach uległo diametralnym zmianom. Stało się tak na skutek ogólnych zmian zachodzących w świecie. Zmian tak szybkich, że ludziom starszym trudno za nimi nadążyć. Tym samym trudno być autorytetem dla młodszych

pokoleń. Uniwersalne i nieśmiertelne niegdyś rady przekazywane z pokolenia na pokolenie przestają być potrzebne i słuchane przez ludzi żyjących w zupełnie innych realiach, korzystających z mechanizmów, udogodnień i rozwiązań; z punktu widzenia seniorów niezrozumiałych lub wręcz niepotrzebnych.

Negatywne postrzeganie starości jest również konsekwencją panującego obecnie kultu młodości, siły, sprawności i wydajności. Nie bez znaczenia są także oczekiwania wobec życia i cele, jakie stawiają sobie młodzi ludzie. Chcąc je spełnić i osiągnąć, zmuszeni są zamieszkać z dala od rodziców i dziadków. Stąd brak domów wielopokoleniowych, w których seniorzy rodów byli nie tylko otoczeni opieką, ale także szanowani, cenieni i potrzebni.

Postęp medycyny w zakresie leczenia różnego typu poważnych schorzeń sprawił, że życie uległo znacznemu wydłużeniu. Od wielu lat w krajach wysoko rozwiniętych ma miejsce kryzys lub niż demograficzny. Jeden i drugi przyczynia się do wzrostu liczby starszych obywateli. Społeczeństwa starzeją się, co zmusza do szeroko zakrojonych działań na rzecz olbrzymiej rzeszy seniorów. Aktualnie o tej grupie wiekowej dużo się mówi i sporo dla niej robi. Tworzone są i realizowane ogólnokrajowe programy na rzecz osób w podeszłym wieku. Senior – o ile chce i jest w stanie – może brać udział w różnego rodzaju inicjatywach, takich jak domy dziennego pobytu, uniwersytety trzeciego wieku, wycieczki, kursy doskonalące najróżniejsze umiejętności, spotkania towarzyskie itd. Najstarsi obywatele przestali być niezauważaną, pomijaną i lekceważoną grupą społeczną. Oczywiście, bywa różnie, ale ważne jest to, że myśli się o nich, bierze pod uwagę i traktuje poważnie.

## Czy starość jest trudna

Ostatni etap życia nie należy do łatwych, ale nie tylko on jest trudny. Każda część życia ma swoje blaski i cienie. Problem w tym, że większość z nas ma tendencję do gloryfikowania przeszłości i wyolbrzymiania aktualnych problemów. Nieszczęśliwi na starość ludzie wspominają młodość jako coś tylko pięknego. Pozytywne wspomnienia są jak najbardziej potrzebne i niejednokrotnie stanowią kojącą pociechę. Będąc seniorem, warto pamiętać, że starość to nie jedyny czas w życiu, w którym zmagamy się z problemami. Problemy towarzyszą nam przez całe życie, z tym że na każdym etapie są inne. Najtrudniejszym do przyjęcia aspektem starości jest stopniowa utrata zdrowia i sprawności, a co za tym idzie wzrastająca potrzeba korzystania z pomocy innych ludzi. Jako osoby niewidzące lub słabowidzące przez większą część życia oswajamy się z niepełnosprawnością i zależnością od innych. Można więc powiedzieć, że dominujący problem jesieni życia przerabiamy dużo wcześniej. Trudność starości zależy od jej etapu. Bywa różnie, ale obiektywnie rzecz ujmując, dużo łatwiej żyje się seniorom po sześćdziesiątym roku życia niż tym, którzy ukończyli 80 lat. Pierwsze dwadzieścia lat starości to czas, w którym zdrowie jeszcze względnie dopisuje i pozwala na różnoraką aktywność. Czasami można udzielać się zawodowo; pełni się rolę babci lub dziadka; można angażować się w działania charytatywne; można służyć innym swoim doświadczeniem; można realizować pasje, na które wcześniej nie było czasu lub odkrywać nowe. Po osiemdziesiątym roku życia różnego rodzaju dolegliwości istotnie utrudniają nie tylko funkcjonowanie poza domem, ale także w domu. Osoby w tym wieku, siłą rzeczy, skupiają się głównie na ich łagodzeniu po to,

by jak najdłużej utrzymać samodzielność w zakresie podstawowych czynności życiowych. Na tym etapie najważniejsza jest opieka medyczna eliminująca dyskomfort i cierpienie wywołane starzeniem się lub chorobami różnych narządów i układów w ciele. Dla części seniorów ogromną trudność stanowi świadomość bliskiego końca. Świadomość ta bywa szczególnie bolesna, gdy towarzyszy jej poczucie zmarnowanego życia. Lęk przed śmiercią bardziej dotyczy samego umierania niż faktu, że nas już nie będzie. Na to, jak będziemy odchodzić, nie mamy żadnego wpływu. Dlatego lepiej i zdrowiej jest nie zamartwiać się tym na zapas. Czym innym oczywiście jest realna świadomość nieuniknionego i załatwienie ważnych spraw, takich jak ustalenie okoliczności pochówku, spisanie testamentu czy rozporządzenie swoim majątkiem.

## Inwestycja w starość

O tym, że się zestarzejemy, zaczynamy myśleć około pięćdziesiątego roku życia. Na wcześniejszych etapach nie myślimy o starości, mimo że spotykamy i obserwujemy osoby starsze. Mając lat 20, 30 czy 40, własną starość postrzegamy jako coś bardzo odległego, wręcz abstrakcyjnego. Tymczasem, będąc dorośli, możemy świadomie inwestować w udaną starość. Jednym z kluczowych elementów udanej starości jest bilans minionych lat. Na bilans ten pracujemy przez lata młodości, wiek średni i dojrzały.

### Inwestuj w relacje z dziećmi

Istotnym elementem jesieni życia są relacje z dorosłymi dziećmi. Relacje te mogą dawać wsparcie, siłę i zadowolenie nawet wówczas, gdy dorosłe dzieci są daleko. Odległość nie uniemożliwia okazywania starszym rodzicom szacunku, miłości,

pamięci i troski. Gdy będziesz starszy, twoje dzieci będą odnosiły się do ciebie tak, jak ty teraz odnosisz się do swoich starszych rodziców. Będąc rodzicem, jesteś przykładem i wzorcem do naśladowania dla swoich dzieci. Miłość, szacunek i troskę o starszych członków rodziny twoje dzieci mogą przejąć głównie od ciebie.

## Inwestuj w życie zawodowe

Gdy jesteśmy starzy, życie zawodowe jest już za nami. Zostają jednak wspomnienia tego, co i jak robiliśmy. Najlepsze wspomnienia daje praca, którą lubimy i która nas satysfakcjonuje. Nie mniej ważne jest osobiste zaangażowanie w pracę i wykonywanie jej najlepiej jak to możliwe. Pracuj tak, by w przyszłości, oglądając się wstecz, być zadowolonym z tego, co robiłeś, a przede wszystkim z siebie w pracy.

## Inwestuj w relacje z ludźmi

Bywa tak, że na starość najbliższa rodzina jest daleko. Nie ma w pobliżu rodzeństwa, dzieci i wnuków. Z tego względu dużo wcześniej warto inwestować w kontakty towarzyskie i przyjaźnie. W starszym wieku bardzo przydają się znajomi, których można odwiedzać i zapraszać do siebie. Długotrwałe przyjaźnie można nawiązać jeszcze w pracy, ale nie tylko. Póki jesteś aktywny i bywasz w różnych miejscach, szukaj fajnych ludzi i nawiązuj z nimi bliższe znajomości. W przyszłości oni przydadzą się tobie, a ty im.

## Inwestuj w zdrowie

Lekarze wszelkich specjalności podkreślają, że tryb życia, jaki wiedziemy w wieku młodym, średnim i dojrzałym, ma ogromny wpływ na zdrowie, kondycję i samopoczucie w jesieni życia. Inwestując w zdrowie, staraj się dobrze odżywiać i regularnie

ruszać. Unikaj żywności wysoko przetworzonej, zawierającej mnóstwo cukru, soli, wzmacniaczy smaku i tzw. tłuszczów trans, które przyczyniają się do rozwoju miażdżycy. Jedz przede wszystkim warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, nabiał, białe mięso i tłuste ryby morskie. Unikaj siedzącego trybu życia: gdzie się da chodź pieszo, spaceruj lub biegaj.

### Inwestuj w godną starość

Jedną z uciążliwości starości są ograniczenia finansowe. Młodym ludziom zaleca się dziś oszczędzanie na daleką przyszłość. Mimo że jest ona niepewna, w ramach własnych możliwości warto to robić.

## Terapeutyczna moc wspomnień

Wspomnienia – nawet te dobre – mogą cieszyć lub boleć. Bolą wówczas, gdy na starość głównie martwimy się tym, że coś minęło i już nie wróci. Cieszą, wzmacniają i podtrzymują na duchu, gdy jesteśmy wdzięczni za to, że coś pozytywnego stało się z naszym udziałem. Będąc seniorem, smutek z powodu minionych radości zamień na radość z powodu tego, że w ogóle miały miejsce. Zostałeś sam, za tobą długi i udany związek? Przeżyj żałobę, a następnie ciesz się przeżytymi wspólnie latami. Wspominaj i bądź wdzięczny za piękne wspólne chwile, bo przecież były, a mogło ich nie być. Sięgając do wspomnień, skupiaj się raczej na tych dobrych. Nie rozpamiętuj doznanych krzywd i nie pielęgnuj w sobie urazy do ludzi i świata. Pamiętaj: charakter i barwa wydarzeń, które wspominasz, bezpośrednio wpływają na twój nastrój. Nie oszukuj się, że przeszłość była tylko dobra, ale świadomie i dla własnego zdrowia nie skupiaj się na tym, co było złe, bolesne i trudne. Staraj się żyć dobrymi wspomnieniami i cieszyć się nimi.

## Terapeutyczna moc aktywności

Wraz z wiekiem zmniejsza się nasza zdolność do aktywności. Rzadko jednak bywa tak, że nie jesteśmy w stanie zrobić już nic. Będąc seniorem, sięgaj po dostępne ci aktywności. Robiąc cokolwiek, słuchając czegoś, czytając czy oglądając – skupiaj się tylko na tym. Pomoże to w oderwaniu się od strumienia negatywnych i destrukcyjnych myśli, które często towarzyszą starości. Pamiętaj: twój mózg może skupić się jednocześnie tylko na jednej rzeczy, dlatego zajmując czymś ręce i głowę, możesz oderwać się od myśli, które niczego nie wnoszą, a jedynie pogarszają twoje samopoczucie. Wszelkiego rodzaju aktywność umysłowa angażuje twój mózg i chroni przed zaburzeniami czynności poznawczych, takich jak myślenie, pamięć, kojarzenie i wnioskowanie.

## Terapeutyczna moc otwarcia

Starszy wiek charakteryzuje zwiększona trudność w akceptacji zmian. Dotyczy to zmian zachodzących w nas i wokół nas. Trudność w akceptacji nowego, innego i nieznanego sprawia, że wielu seniorów zamyka się na zjawiska, których doświadczają i którymi żyją młode pokolenia. Zamknięcie to przyczynia się do większego poczucia wyobcowania, samotności i izolacji. Jesteś seniorem? Nie zamykaj się na świat swoich wnuków. Wyrażaj życzliwe i szczere zainteresowanie tym, co robią, z czego czerpią radość i czym żyją. Nie bój się pytać ich o różne rzeczy. Twoje wnuki będą zachwycone tym, że mogą ci coś pokazać i czegoś cię nauczyć. Krytykując i wyśmiewając świat swoich wnuków, przyczyniasz się do osłabienia więzi między wami.

## Terapeutyczna moc pogody ducha

Tzw. pogoda ducha obejmuje wiele pożądanych cech, zachowań i postaw. Mówiąc o niej, mam na myśli optymizm; nadzieję; godzenie się z tym, co niesie życie; życzliwość; uśmiech – po prostu pogodne podejście do życia. Pogoda ducha jest efektem wrodzonych cech osobowości, doświadczeń życiowych, a także wzorców przejętych z otoczenia. Jedni ją po prostu mają, inni muszą świadomie wypracować. W pewnym sensie starość sprzyja pogodzie ducha. Sprzyja jej, ponieważ na tym etapie nie trzeba już o nic się bić ani ścigać; utrzymywać rodziny; martwić się o pracę. Zaawansowany wiek często daje dystans do siebie i życiowych spraw, jakiego brakuje burzliwej i emocjonalnej młodości. W kontaktach z ludźmi staraj się być pogodny i życzliwy. Uśmiechaj się do sąsiadów. Pytaj co u nich. Pamiętaj, że nie tylko ty masz potrzebę mówienia o sobie.

## Terapeutyczna moc ruchu

Ruch to zdrowie i dobre samopoczucie również dla seniora. W starszym wieku warto się ruszać. Oczywiście, chodzi o ruch dopasowany do indywidualnych sił i możliwości. Osobom słabowidzącym jest łatwiej, bo mogą samodzielnie spacerować czy uprawiać nordic walking. Całkowity brak wzroku praktycznie uniemożliwia swobodne pokonywanie dłuższych tras. Dobrym sposobem na swobodny i nieco dłuższy ruch są domowe sprzęty sportowe, takie jak orbitrek, narciarz, rower stacjonarny, steper czy bieżnia. Regularny i rekreacyjny ruch poprawia kondycję nie tylko ciała, ale i ducha. Od dawna wiadomo, że podczas ruchu wzmaga się wydzielanie endorfin – substancji biochemicznych poprawiających nastrój, nazywanych potocznie hormonami szczęścia.

## Czy starość ma sens?

Sens starości jest taki sam jak sens całego życia. W każdym z jego etapów dzieje się coś ważnego i to nadaje mu sens. Sensem dzieciństwa jest osiąganie podstawowych poziomów rozwoju; sensem dorastania jest dojrzewanie; sensem dorosłości jest odpowiedzialność za siebie i pełnienie różnych ról. Wiek senioralny nie przerywa i nie eliminuje sensu dorosłości. Jako seniorzy wciąż jesteśmy odpowiedzialni za siebie i własne życie; wciąż możemy pełnić wiele satysfakcjonujących ról. Sens starości zmienia się w końcowym jej etapie, gdy ze względu na uciążliwe dolegliwości skupiamy się głównie na poprawie własnego samopoczucia. Poczucie sensu życia w starszym wieku w ogromnej mierze zależy od tego, w jakim stopniu posiadaliśmy je wcześniej. Jeśli widzieliśmy sens w wykonywanej pracy, związku, rodzicielstwie, działalności społecznej i w innych aktywnościach – sens życia na starość będzie wzmacniany wartościowymi dla nas aspektami minionych lat. Poczucie sensu życia seniora zależy również od poczucia własnej wartości. Poczucie to powinno w pierwszej kolejności dotyczyć osoby jako takiej, a dopiero później jej przeszłych dokonań i aktualnych możliwości życiowych. Chodzi o to, by czuć się wartościowym nie tylko w aspekcie użyteczności dla innych. Niepełne poczucie własnej wartości sprawia, że osoby słabsze i schorowane czują się ciężarem dla otoczenia.

## Udana starość

Udana starość nie oznacza starości bez żadnych bolączek, przykrości i problemów. Podobnie jak całe życie – ostatni jego etap jest udany, gdy dostrzegamy, doceniamy i wykorzystujemy dobre strony rzeczywistości, mimo że nie brak w niej wyżej

wymienionych niedogodności. Będąc seniorem, staraj się żyć nie tym, co straciłeś, ale tym, co jeszcze masz. Rozmawiaj z innymi o tym jak się czujesz, ale uważaj, by treścią twojej jesieni życia nie stało się tylko narzekanie. Wszak jesień to nie tylko mrok, wiatr i plucha; to także ciepłe, słoneczne i pełne kolorów dni…

# O autorce

**Małgorzata Gruszka** z wykształcenia jest psychologiem; tytuł magistra uzyskała w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim w roku 1995.
Swoje życie zawodowe związała z osobami niepełnosprawnymi. W różnych placówkach zajmowała się opieką psychologiczną nad osobami z różnymi niepełnosprawnościami i ich rodzinami. Posiada doświadczenie w zakresie diagnostyki rozwojowej i terapii osób z autyzmem, niepełnosprawnością ruchową, niepełnosprawnością intelektualną i nadpobudliwością psychoruchową. Tworzyła i realizowała autorskie programy pracy z emocjami u dzieci w różnym wieku z wyżej wymienionymi niepełnosprawnościami. Wsparciem psychologicznym obejmowała nauczycieli i rodziców uczniów niepełnosprawnych. Prowadziła szkolenia dla nauczycieli ze szkół masowych pracujących z uczniami z dysfunkcją wzroku. Ukończyła studia podyplomowe na kierunku oligofrenopedagogika i liczne kursy specjalistyczne związane z terapią dzieci z różnymi dysfunkcjami. Jest certyfikowanym terapeutą Integracji Sensorycznej (SI). W swojej praktyce zawodowej zajmowała się diagnostyką i terapią SI dzieci niepełnosprawnych intelektualnie i ruchowo, a także uczniów ze szkół masowych.
Od urodzenia była osobą słabowidzącą; obecnie jest całkowicie niewidząca. Od roku 2012 prowadzi warsztaty psychologiczne dla członków koła Związku Niewidomych w Bytomiu. Od roku 2017 prowadzi „Poradnik psychologa” w czasopiśmie „Sześciopunkt” wydawanym przez Fundację „Świat według Ludwika Braille’a”. Swój rozwój zawodowy wiąże z psychoterapią. Obecnie szkoli się w podejściu

skoncentrowanym na rozwiązaniach. Zdobyte umiejętności zamierza wykorzystywać w indywidualnej pracy z osobami niepełnosprawnymi i ich rodzinami.

Publikacja dofinansowana przez
Województwo Lubelskie

FUNDACJA
ŚWIAT WEDŁUG
LUDWIKA BRAILLE'A

ISBN 978-83-943520-5-9