

Trzy mity o szczęściu

Michał Borkowski

Czy znalazłeś już swoją własną definicję szczęścia i sukcesu? Jeżeli tego nie zrobisz, inni siłą wcisną ci gotowe pomysły, które ostatecznie będą prowadziły do nabijania czyjegoś portfela. Tak właśnie działa współczesny marketing, który szuka nieszczelności w naszej osobowości, czyli miejsc, gdzie nie jesteśmy dojrzały. A wtedy z jednej strony sztucznie kreuje nasze potrzeby, a z drugiej – uprzejmie podaje ich rozwiązanie, za które trzeba tylko... zapłacić.



Jeśli sam nie będziesz wiedział, czego w życiu chcesz, to będziesz chciał więcej rzeczy, pieniędzy, władzy i znaczenia – jak wszyscy, którzy przyjmują gotowe, światowe rozwiązania tego podstawowego ludzkiego pytania. Dlatego dobrze by było, gdyby każdy z nas mógł sobie na chwilę usiąść w ciszy i odosobnieniu, aby zapytać samego siebie: do czego dążę? Czego chcę od życia? Dokąd zmierzam i po czym poznam, że moje życie jest spełnione?

Ta chwila to rzecz umowna, ponieważ mogłyby to być kilkudniowe rekolekcje ignacjańskie w milczeniu poświęcone temu, żeby odnaleźć sens własnego życia. A doświadczenie uczy, że trzeba ten proces regularnie ponawiać, żeby potem dokonywać

ewaluacji swojego postępowania i (ewentualnie) podjąć niezbędną korektę, jeśli trzeba wrócić na obrany kurs.

MIT 1: STACJA DOCELOWA

Większość ludzi żyje w przekonaniu, że ich szczęście to jakaś docelowa stacja, do której muszą dojechać. Dlatego realizują nieustannie mniejsze i większe cele, oszczędzają, odkładają, kupują itd. Ich życie polega na nieustannym zdobywaniu jakichś punktów, dzięki którym mają wreszcie osiągnąć szczęście. Niestety, takie życie to złudzenie. Poczucie spełnienia, które następuje po osiągnięciu zamierzonego celu, okazuje się tylko

chwilowe, a na horyzoncie natychmiast pojawia się nowy cel, który ludzi kolejną obietnicą. Cykl się powtarza, a wszystko przypomina nieustannie uciekającego króliczka. Jednocześnie takie skupienie na docelowej stacji sprawia, że całkowicie przegapia się samą podróż, drogę, którą pokonujemy codziennie. Co gorsze, można zupełnie nie zauważyć, że w tym metaforycznym pociągu jadą z nami ludzie – nasi najbliżsi. Jest wiele historii ludzi, którzy osiągnęli wielki finansowy sukces, po czym jakby obudzili się z letargu i zorientowali, że zupełnie nie znają swoich dzieci i żony (o ile wcześniej się z nią nie rozwiedli).

MIT 2: SZCZĘŚCIE W GENACH

Jedno z moich ulubionych powiedzonek brzmi: „Chcesz być szczęśliwy? To bądź!”. Gdy pierwszy raz je usłyszałem, wzbudziło we mnie bunt: jak to „bądź”? Przecież muszą być spełnione warunki, przecież musi być zapewniony pewien start, przecież TO NIE JEST TAKIE PROSTE! A jednak to jest takie proste. To wymaga podjęcia decyzji. Na początku trzeba jednak uczciwie zastanowić się nad pytaniem: co mnie ogranicza, co mnie hamuje przed byciem szczęśliwym. Czasami dorosłych pacjentów w gabinecie proszę, żeby wyobrazili sobie doskonale dojrzałą wersję siebie. Taką osobę, która jest w stanie iść przez życie z podniesioną głową i skutecznie stawiać czoła codziennym wyzwaniom. Zwykle najpierw są zakłopotani, ale za chwilę na ich ustach pojawia się uśmiech, a całe ciało prostuje się, wypinają pierś do przodu. Widać, że spotkali tego dojrzałego, dokończonego siebie. Po chwili jednak uśmiech znika i sylwetka powraca do standardowego przygarbienia. To ważna chwila, ponieważ wtedy w sercu odzywa się głos naszego lęku. A to właśnie on powstrzymuje nas przed rozwojem i dojrzewaniem. W tym lęku zawarta jest też odpowiedź na paradoksalne pytanie: co ci daje twój problem? Przed czym cię zabezpiecza? Dlaczego siedzenie w starej, znanej kałuży błota jest dla ciebie lepsze niż wyruszenie do obiecanej ziemi szczęścia, dojrzałości i wolności? To jest nasze życiowe „ALE”, które broni nas przed zmianą. To nasz centralny lęk, który jest osią naszego nieszczęścia. Bo nie samo nieszczęście jest problemem, ale nasze przywiązanie do niego.

MIT 3: SZCZĘŚCIE JAKO STAN PERMANENTNY

Sami sobie fundujemy pewne odczłowieczenie, spodziewając się, że za życia można być nieustająco szczęśliwym. A co z innymi emocjami? Co ze strachem, który ratuje nasze życie i zdrowie? Co ze złością, która troszczy się o realizację naszych dążeń pomimo przeszkód? Co ze smutkiem, który tak sumiennie informuje o tym, że nasze potrzeby są niezaspokojone? To jest nasze ludzkie wyposażenie. Nie jesteśmy aniołami i nie pró-

bujmy nimi być – wystarczy być człowiekiem. Jezus na kartach Ewangelii mógłby nas nie raz zawstydzić tym, że jest bardziej ludzki od nas. Złościł się, smucił, płakał, bał się. Pokazał nam swoje ludzkie oblicze, a my próbujemy Mu się odwdzięczyć pokazywaniem swojego nieludzkiego oblicza.

Wielu chrześcijan ma autentyczne kompleksy tylko dlatego, że nie czują się cały czas radośni. W ich sercach pojawiają się różne emocje, więc często starają się je ukryć przed swoją wspólnotą. Nawet ci, których dotknęły ogromne tragedie, uciekają przed zwykłą ludzką żalobą i opowiadają o aniołkach w niebie, przyklejając sobie sztuczny, pseudoewangeliczny uśmiech. Popatrzcie na płaczącego Jezusa przed grobem Łazarza – On nie pocieszał wszystkich opowiadaniem, że ma teraz przyjaciela w niebie! Popatrzcie na Jezusa w Ogrójcu, gdy przeżywał swój lęk przed śmiercią tak głęboko, że miał poważne objawy somatyczne – pocił się krwawym potem. Nie pocieszał się doktryną o życiu po śmierci, która (choć prawdziwa) nie usuwa ostatecznie lęku z naszych serc.

BĄDŹ CZŁOWIEKIEM!

“
Czego chcę od życia?
Dokąd zmierzam i po czym
poznam, że moje życie jest
spełnione?”

„Nie martwcie się zbytnio o dzień jutrzejszy, dosyć ma dzień swojej biedy” (por. Mt 6,34). Lubię wracać do tego cytatu. Jest w nim zawarta bardzo ważna prawda, że życie składa się właśnie z pojedynczych dni, a spośród nich ten dzisiejszy jest najważniejszy. To logiczne, bo w sumie tylko dzisiaj istnieje. Nie ma już wczoraj. Jutro może nigdy nie nadejść. Dlatego sukces

w życiu polega na tym, żeby dobrze przeżyć DZIŚ. To naprawdę wystarczy. Dzisiaj jest miłość, dzisiaj jest szczęście, dzisiaj jest sukces, dzisiaj jest smutek, dzisiaj jest lęk – dzisiaj jest człowieczeństwo. Kto zamiast być *tu i teraz* próbuje raczej żyć w jakimś *tam i wtedy*, ten nie realizuje swojego podstawowego powołania do bycia człowiekiem. Jeśli podejmiesz te wyzwania, które Opatrzność stawia przed tobą dzisiaj, jeśli włożysz w to te siły, jakimi dzisiaj dysponujesz, to będziesz prawdziwie człowiekiem. To wystarczy, naprawdę nikt nie oczekuje od ciebie więcej. Tylko czy sam sobie na to pozwolisz. . .



Michał Borkowski, psycholog, trener szkoleń i mówca motywacyjny. Prowadzi blog: bycojcem.pl

CIEKAWA KSIĄŻKA

CAŁA NAPRZÓD
Michał Borkowski

Ta książka pomoże ci z dystansem spojrzeć na twoje ograniczenia. Podpowie ci, w co warto inwestować życiową energię, a co lepiej odpuścić i wrzucić na luz. Zmobilizuje cię do zmian i wytrwałości w postanowieniach.
Zajrzyj na: www.odnowa.jezuici.pl/sklep

