

EGOIZM NA ZDROWIE!

Zdrowy egoizm pomaga nam zmierzać do autentyczności poprzez poznawanie siebie. Autentyczność to również akceptacja własnej słabości i wrażliwości. Być może kluczowe na tej drodze to samego siebie po prostu pokochać?

TEKST *Joanna Zapala* / ILUSTRACJA *Rafał Kucharczuk*

Nie istniejemy dla siebie samych (jako centrum wszechświata) i dopiero wówczas, kiedy osiągamy co do tego głęboką pewność, zaczynamy kochać samych siebie w sposób właściwy, a stąd też zaczynamy kochać innych. Co mam na myśli, mówiąc o kochaniu siebie w sposób właściwy? Mam przede wszystkim na myśli pragnienie życia, akceptację życia jako wspaniałego daru i wielkiego dobra - nie z tego powodu, że może ono nam coś dać, ale dlatego, że dzięki niemu to my mamy możliwość dawania innym” - napisał Thomas Merton.

To, że stanowimy nierozłączną całość z wszystkim i ze wszystkimi, jest pewne. Żaden człowiek, jego potrzeby czy zdrowie nie są ważniejsze ani mniej ważne niż inni ludzie, ich potrzeby i zdrowie. Wszyscy ponosimy taką samą odpowiedzialność za to, w którym kierunku zmierza człowieczeństwo, społeczeństwo i cywilizacja, dlatego że MY to INNI. Tylko wzajemne uświadamianie sobie współodpowiedzialności za rozwój i wzrost świadomości daje nam podstawę do życia w pełni naszych możliwości i samorealizacji, o której w swoich pracach pisał Abraham Maslow - jeden z najwybitniejszych psychologów, autor teorii hierarchii potrzeb.

NA SIEBIE SAMYCH MAMY WPŁYW NAJWIĘKSZY

W naturze człowieka drzemie ciekawość, odkrywanie świata, poznawanie samego siebie i szacunek do własnej osoby, a nieodłącznym elementem bycia jest zmiana, czy nam się to podoba, czy nie. Zmiana, z której wynika rozwój. Która niesie w sobie potencjał jutra i motywuje nas do tego, by ciągle przystosowywać się do nowego. Amerykański psycholog, twórca pojęcia „psychologia pozytywna” Martin Seligman podkreśla, że człowiek



wyposażony jest w szereg zasobów, takich jak optymizm, miłość, ciekawość, pragnienie, szczerść, zdumienie, które pomagają nam zmierzać ścieżką samorealizacji. I nie jest to dążenie jednostkowe, lecz każdej żywej istoty, która osiąga pełnię człowieczeństwa poprzez samorealizację i urzeczywistnienie.

Zatem czy zdrowy egoizm nie zaczyna się od uświadomienia sobie własnych autentycznych potrzeb i wartości? No bo od czego najprościej nam zacząć jak nie od siebie? Na wszystko mamy jakiś wpływ, tylko że ograniczony. Na siebie samych mamy wpływ największy. A dzięki świadomej pracy nad sobą wpływamy na całe otoczenie. Innymi słowy, zdrowy egoizm to zdrowa troska o siebie, wszystkich i wszystko.

Zdrowy egoizm zaczyna się od uświadomienia sobie własnych autentycznych potrzeb i wartości. Od czego najprościej nam zacząć, jak nie od siebie? Na wszystko mamy jakiś wpływ, tylko że ograniczony. Na siebie samych mamy wpływ największy

ŚWIATŁA SĄ ZAPALANE, A NIKOGO NIE MA W DOMU

Wielu z nas spędza sporą część życia na martwieniu się o rezultaty różnych działań, na które nie mamy większego wpływu. Angażujemy swoją energię w myśli o sprawach, których większość i tak się nigdy nie wydarzy, generując w ten sposób niepokój codziennego doświadczenia. Oczywiście, dla wielu ten sposób funkcjonowania jest racjonalnie uzasadniany jako odpowiedzialność i kontrola życiowego chaosu, ale raczej jest to ucieczka przed kontaktem z sobą i odcięcie od realnego doświadczania życia tu i teraz. Trochę jak efekt - światła są zapalane, a nikogo nie ma w domu. Być może jest to chęć zaspokajania potrzeb innych ludzi i zyskania ich aprobaty? Wartościami dzisiaj są przecież działanie i „zajętość”, które mylimy z „byciem kimś ważnym”. No i paradoksalnie popadamy w coraz większe przemęczenie i przerażenie.

Czy w naszym rozpędzonym życiu nie potrzebujemy czasu, żeby mniej robić i więcej być?

Ale jak być? Nikt specjalnie nas tego nie uczy. Co więcej, od wczesnego dzieciństwa dostajemy sprzeczne komunikaty, kiedy rodzice krzyczą: „Uspokój się!”, przywołując

nas do poprawnego zachowania zgodnego z ich oczekiwaniami, a nie naszymi potrzebami.

DO SIEBIE PIERWSZY KROK

Może łatwiej przyjąć z góry, że zewnętrzne okoliczności zawsze będą wywoływały w nas frustrację? Jednak kiedy tracimy ze sobą kontakt, zmierzmy ku bezradności i rozpacz. Będąc w relacji ze sobą i światem, budujemy autentyczne poznanie, które daje nam oparcie w radzeniu sobie z codziennością. Ten potencjał ma każdy z nas. Żeby go realizować, potrzebne są odwaga i ciekawość, w innym wypadku czujemy się osamotnieni, słabi, bezsilni, pozbawieni autentycznego ja, czyli gruntu pod nogami. Chyba jednak lepiej pozbyć się pragnienia, żeby kontrolować, posiadać czy dominować i zadbać o to, żeby inni nas tak nie traktowali. Ale jak to zrobić? Każdą, nawet najdalszą podróż zaczynamy od pierwszego kroku - tę maksymę Lao Tsy, twórcy taoizmu, znają chyba wszyscy. No to do dzieła! Weźmy najpierw odpowiedzialność za siebie!

Dobrze uświadomić sobie, że najpierw potrzebujemy zaakceptować siebie takimi, jacy jesteśmy, by móc zaakceptować życie i innych ludzi. Dalajlama wielokrotnie powtarzał, że jego religią jest dobroć: „Zwalczanie destrukcyjnych emocji i praktykowanie miłującej dobroci nie jest czymś, co powinniśmy robić z myślą o następnym życiu, niebie lub nirwanie, ale o tym, jak żyć tu i teraz. Jestem przekonany, że możemy się stać szczęśliwszymi jednostkami, szczęśliwszymi społecznościami i szczęśliwszą ludzkością dzięki życzliwości, jeśli tylko pozwolimy, aby nasze lepsze ja zwyciężyło”.

EMPATII MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ

Łatwiej czynić dobro, kiedy dostrzeżemy, że inni ludzie są tacy jak my. Łatwiej dostrzec innych, kiedy jesteśmy bardziej empatyczni. Czym jest empatia? Jak pisał o niej twórca Porozumienia bez Przemocy, Marshall Rosenberg, to umiejętność wyjścia poza siebie i wejścia w doświadczenie drugiej osoby. To również uleczenie ran psychicznych poprzez otwarcie serca na drugą osobę. Transformujące doświadczenie dla obu stron bycia w pełni obecnym i wysłuchanym, które daje akceptację i zrozumienie. Bycie empatycznym oznacza dobry kontakt ze sobą i świadomość własnych emocji i potrzeb. Empatii można się nauczyć! Zaczynaj teraz od siebie. Skup uwagę. Zatrzymaj się na chwilę.

1. Co obserwujesz? Jak oddychasz? Jakie doznania dostrzegasz w swoim ciele?
2. Jakie uczucia są w tobie? Nazwij je.
3. Rozpoznaj swoje potrzeby. Które z nich są zaspokojone, a które nie?
4. Sformułuj prośbę do siebie, która pomoże ci zająć się

twoimi niezaspokojonymi potrzebami. Czego potrzebujesz, co zależne jest od ciebie?

RADOŚĆ Z WDZIĘCZNOŚCI

Badaczka Brené Brown w poradniku dla osób z zaniżoną samooceną „Dary niedoskonałości” powołuje się na swoje badania nie tylko nad wstydem, ale i nad uczuciem wdzięczności. Odkryła w nich, że wszyscy, którzy uważali siebie i swoje życie za radosne, okazywali wdzięczność i temu właśnie przypisywali swoją radość. Badani zarówno radość, jak i wdzięczność traktowali jako praktykę duchową związaną z wiarą w związki międzyludzkie i siłą potężniejszą od nich samych. Brown podkreśla, że „wdzięczność bez okazywania pozostaje równie martwa jak wiara bez dobrych uczynków”.

A to ćwiczenie wdzięczności od benedyktyńskiego mnicha, brata Davida Steindla-Rasta z jego książki „Gratefulness, The Heart of Prayer”:

Codziennie wieczorem, przed pójściem spać, podziękuj za coś, za co nigdy wcześniej nie dziękowałeś. To ćwiczenie może wydawać się proste przez pierwszych kilka tygodni, ale później naprawdę trzeba się nagłowić, żeby coś nowego wymyślić. To transformujące ćwiczenie wzmacnia naszą uważność i umożliwia dostrzeganie w ciągu dnia coraz to nowych rzeczy, za które można wyrażać wdzięczność wieczorem.

Wybacz i sprawdź, jak się z tym czujesz.

Wybaczenie może zająć nam trochę czasu, ale jest to jedna z najcenniejszych rzeczy potrzebnych nam do odczucia wewnętrznego spokoju. Kiedy jesteśmy skupieni na intencji wybaczenia, musimy zrezygnować z roszczenia osoby posiadającej rację w sporze czy postawienia siebie wyłącznie w roli poszkodowanego. Wybaczenie rozwija w nas zdolność do współczucia, gdy starasz się poznać własny ból i ograniczenia osób, które cię skrzywdziły.

A teraz praktyka wybaczenia:

Skoncentruj się na oddechu. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w bezpiecznym i świętym miejscu, do którego inni mogą wchodzić tylko za twoim przyzwoleniem.

Wyobraź sobie, że zapraszasz tam osobę, której chcesz wybaczyć, czy też tę, która - jak masz nadzieję - może wybaczyć tobie. Przeprowadź szczerą rozmowę. Skoncentruj się na wyrażeniu swoich uczuć, a potem na słuchaniu odpowiedzi. Jak się czujesz?

Myśl o sobie i zdrowie!

Istnieje wiele badań potwierdzających fakt, że sposób, w jaki myślimy o sobie i patrzymy na świat, może predysponować nas do chorób lub sprzyjać dobremu zdrowiu. Szczególnie niezdrowe wydają się przekonania dotyczące poczucia bezradności i beznadziejności, a także wrogość i cynizm. Także czynniki społeczne, czyli jakość naszych

związków z innymi ludźmi i światem, mają duże znaczenie dla naszego doświadczenia psychosomatycznego.

Jak wynika z wielu badań nad jakością życia, izolacja zdecydowanie nam nie służy. Oczywiście, błędne byłoby założenie, że skoro wykryto jakiś związek pomiędzy pewnymi cechami osobowości czy zachowaniem a chorobą, to w stu procentach zachorujemy. Często etiologia chorób tak zwanych psychosomatycznych jest wieloczynnikowa i nie do końca poznana. Wciąż daleko nam do zrozumienia, jaka dawka przewlekłego stresu zwiększa naszą podatność na choroby.

Podejście prezentowane przez psychoneuroimmunologów opiera się na związku stresu z chorobami. Zakładają oni, że uruchomienie reakcji stresowej (uwolnienie glikokortykoidów, adrenaliny itd.) tłumi reakcję immunologiczną i zwiększa prawdopodobieństwo powstawania chorób poprzez zakłócenie obronności organizmu. Mimo wielu badań na tym polu w dalszym ciągu mamy sporo wątpliwości. Znacząco różnimy się między sobą pod względem tego, czego doświadczamy jako stresu. Wynika to z różnic indywidualnych pomiędzy nami. Być może w tym miejscu warto wrócić do poszukiwania odpowiedzi na kluczowe pytania o nasze potrzeby i życie zgodne z wartościami?

Zdrowy egoizm pomaga nam zmierzać do autentyczności poprzez poznanie siebie. Autentyczność to również akceptacja własnej słabości i wrażliwości. Być może kluczowe na tej drodze to pokochać siebie? Niełatwo jest przecież przekazać naszym dzieciom coś, czegoś sami nie mamy. Zatem cytując Howarda Thurmana: „Nie pytaj, czego świat potrzebuje. Pytaj o to, co sprawia, że chce ci się żyć, i właśnie tym się zajmuj. Bo świat przede wszystkim potrzebuje ludzi, którym chce się żyć”. To zaledwie pierwsze kroki, ale jak ważne. Jakie będą twoje plany na kolejne? //



JOANNA ZAPAŁA

specjalista psycholog kliniczny, psychoterapeuta, psychoonkolog i superwizor psychoonkologii. Jest dyrektorem Centrum Psychoterapii Integralnej, prezesem Stowarzyszenia PSYCHE SOMA POLIS w Poznaniu oraz kierownikiem studiów podyplomowych „Psychosomatyka i somatopsychologia” na Uniwersytecie SWPS