

Wszyscy ludzie chcą być szczęśliwi, chcą prowadzić wartościowe, spełnione życie, pełne pokoju i radości. Jednak pomimo tego, że większość z nas wkłada w to dużo wysiłku i zaangażowania, wiele osób jest dziś rozczarowanych swoim życiem, zarówno osobistym, jak i rodzinnym.

**Chcesz doświadczyć szczęścia – zauważ je!**

zamień  
narzekanie  
w dziękowanie

Beata Połomska





**M**amy kłopoty w kontaktach z ludźmi, choć tak bardzo się staramy. Zaskakuje nas i zawstydzają niekiedy nasza wybuchowość czy wręcz agresywność w zachowaniu, także w stosunku do najbliższych. Zmagamy się z lękiem, gniewem, poczuciem winy i innymi uczuciami, które wywołują emocjonalne rany. Z roku na rok przybywa ludzi rozczarowanych, którzy noszą w sobie ból emocjonalny. Nie omijają to także osób wierzących.

### Żyjący w rozczarowaniu

W pewnym sensie ból emocjonalny jest ostrzeżeniem, że w naszym wnętrzu dzieje się coś niepokojącego, co wymaga naszej natychmiastowej reakcji i weryfikacji. Ból emocjonalny jest jak zapalona czerwona lampka kontrolna na desce rozdzielczej samochodu. Informuje ona kierowcę o zbliżających się problemach i ostrzega, że należy coś z nimi zrobić, aby móc dalej bezpiecznie korzystać z pojazdu. Jeśli zaś kierowca zignoruje to ostrzeżenie, może narazić się na duże koszty i bardzo poważne straty.

### Uciszać emocje

Z naszymi emocjami jest podobnie. Mogą być one dla nas czerwonym światłem. To Boży dar i ważne wyposażenie naszego organizmu. Emocje informują nas m.in. o zbliżających się problemach i niebezpieczeństwach – powinniśmy przyrzeć się im z uwagą i rozpocząć mądre przeciwdziałanie. Wielu z nas niestety ignoruje emocje, a to bardzo zły pomysł. Inni próbują radzić sobie z nimi – zwłaszcza tymi bolesnymi – na swój sposób, sięgając po leki uspokajające czy środki nasenne.

Jak podają najnowsze statystyki, coraz chętniej szukamy także ukojenia w alkoholu (w tym także kobiety) albo np. w jedzeniu, a dokładniej mówiąc w objadaniu się. Spędzamy dużo czasu w internecie lub godzinami oglądamy telewizję. Mamy

wiele tego typu pomysłów na radzenie sobie z niezadowoleniem i bólem emocjonalnym. Choć te metody mogą przynieść natychmiastową, chwilową ulgę, ku naszemu rozczarowaniu wiele z nich na dłuższą metę, zamiast pomagać, zwykle dokłada nam kolejnych problemów. Picie alkoholu może doprowadzić do uzależnienia, objadanie się – do otyłości, długie oglądanie telewizji czy spędzanie czasu przed komputerem – do zaniedbywania obowiązków. Ale na tym się nie kończy.

### Niszczące narzekanie

Podstępnie i chytrze może się w nas pojawić postawa narzekania i użalania się nad sobą. Narzekanie jest jak trucizna, która zakaża nas negatywizmem i wybiórczą koncentracją na tym, co złe. Podobnie jest z użalaniem. Użalenie się nad sobą, choć z pozoru może wydawać się niewinne i nawet przyjemne, okazuje się bardzo niebezpieczne i toksyczne. Zwykle wypowiadamy wtedy do samych siebie negatywne słowa: „Muszą mnie przeprosić! To niesprawiedliwe! Za co mnie to wszystko spotkało? Nie zasłużyłam sobie na to!”. Nieświadomie, prowadząc taki dialog wewnętrzny, nie tylko nie pomagamy sobie, ale wręcz prosimy się o kłopoty. Mam zwyczaj mocno mówić o użalaniu się – że ma ono charakter diabelski, bo do użalania się nad sobą zachęca nas przeciwnik Boga, szatan.

### Krótkowzroczne spojrzenie

Wiele osób tak naprawdę lubi się nad sobą użalać. Oczekujemy wtedy współczucia ze strony innych. Jednak prawda jest taka, że jeszcze nikt przez użalenie nie poczuł się lepiej! Zwykle czujemy się dużo gorzej. A użalenie może stać się naszym bardzo złym przyzwyczajeniem. Zbyt częste i długie użalenie się nad sobą prowadzi do przygnębienia, przygnębienie z kolei do depresji, a depresja może być nawet przyczyną samobójstw. Ponadto, gdy jako ludzie wierzący uza-



lamy się nad sobą, detronizujemy Pana Boga w naszych sercach. Oskarżamy Go, mówiąc Mu, że jest dla nas złym Bogiem, ponieważ daje nam niewłaściwe rzeczy, a my przecież zasłużyliśmy sobie – według naszego przekonania – na coś lepszego. To prowadzi do osłabienia naszej relacji z Bogiem i niewdzięczności oraz krótkowzroczności względem dobroci i miłości Stwórcy.

Jeśli zatem nic dobrego nie wynika z narzekania i użalania, to po co się ich trzymać? Dla naszego zdrowia fizycznego, emocjonalnego i duchowego, a więc dla całego naszego dobrostanu ważne jest, aby użalaniu i narzekaniu powiedzieć stanowcze NIE.

### Technika dziękowania

W miejsce użalania warto wprowadzić doskonałą technikę psychologiczną, zaczerpniętą wprost z Pisma Świętego, najdoskonalszego podręcznika psychologii. Nazywam ją techniką dziękowania lub terapią przez dziękowanie. Choć jest ona bardzo prosta, ma ogromną moc terapeutyczną. Dziękowanie koncentruje nasze myśli na Bożej miłości i dobroci względem nas. Ponadto wypełnia nas pokojem i radością, których tak bardzo wszyscy potrzebujemy.

Radość i przygnębienie to postawy znajdujące się na przeciwległych biegunach. Co to praktycznie oznacza? Przygnębięne serce, skoncentrowane na narzekaniu nie będzie potrafiło cieszyć się tym, co



## ZDROWIE PSYCHICZNE

ofiaruje mu Bóg, ani tego doceniać. Natomiast serce wdzięczne Bogu, skupione nieustannie na dziękowaniu to bardzo skuteczny i łatwy w zastosowaniu anty-depresant. Nigdy nie zapominajmy, że to od naszego wyboru zależy, na czym będziemy koncentrować myśli: na użalaniu i narzekaniu czy na dziękowaniu.

### Traktowane jako oczywistość

Jako psycholog proponuję osobom, z którymi pracuję, wypisanie 50 rzeczy ze swojego życia, za które są wdzięczne Bogu. Zadanie okazuje się trudne, ponieważ na co dzień nie ćwiczymy się w dziękowaniu. Najłatwiej przychodzi nam dziękowanie za sprawy ogólne, np. zdrowie, rodzinę, męża, żonę, dzieci, pracę, dom czy choćby wakacje. Znacznie trudniej nam dziękować za szczegóły, np. ciepłą wodę w kranie, prąd czy żelazko, bo rzeczy te wydają się oczywiste, choć oczywistością nie są. Tymczasem niestety wiele osób jest wyćwiczonych w narzekaniu, i to bardzo szczegółowym.

A przecież ćwicząc się w dziękowaniu, uczymy się uważnie i szczegółowo dostrzegać ogrom Bożego błogosławieństwa

w naszym życiu, także w trudnych sytuacjach czy relacjach, które nas spotykają. Bóg pragnie, abyśmy wiedzieli, że nas bardzo kocha i nawet gdy przeprowadza nas przez trudne okoliczności, chce, abyśmy Mu zaufali. On ma dla nas dobry plan. Po między życiem w przygnębieniu a prawdziwą radością zawsze istnieje wybór.

### Podejście do własnego życia

Ćwiczmy się zatem w dziękowaniu Panu Bogu każdego dnia, i to od samego rana. Nie przyjmujemy za oczywistość tego, co posiadamy, że się obudziliśmy, mamy co jeść i gdzie mieszkać. Nauczmy się dziękować Bogu zawsze i za wszystko. Zachęca nas do tego apostoł Paweł w swoich listach: *Za wszystko dziękujcie; taka jest bowiem wola Boża w Chrystusie Jezusie względem was* (1 List do Tes. 5:18). W tym naprawdę można się wyćwiczyć, w tym naprawdę jest siła! Bądźmy uważni i spostrzegawczy. Wokół nas jest tyle Bożej miłości i dobroci. Nauczmy się nie narzekać i nie użalać nad sobą. Takie podejście zmieni perspektywę patrzenia na własne życie, a co najważniejsze, odda chwałę Bogu! Warto zauważyć, że sam Jezus Chrystus zdefiniował dziękowanie jako oddawanie chwały Bogu (zob. Ew. Łuk. 17:18).

Słowa z Listu do Filipian uczą nas, abyśmy czynili wszystko bez szemrania i powątpiewania (zob. List do Filip. 2:14). To kolejna wskazówka i zachęta, która płynie z Pisma Świętego. Ćwiczmy się zatem w szczerym, radosnym dziękowaniu Panu Bogu, bez narzekania. To sprawi, że będziemy z optymizmem spoglądać w przyszłość i nabierzemy dystansu do wielu spraw.

### Praktyczny krok

Świetnym ćwiczeniem, które w praktyce zilustruje, czym jest dziękowanie Bogu, może być tzw. modlitwa optymisty. Zwraca ona naszą uwagę na rozwiązywanie problemu i spoglądanie na różne sytuacje z dystansem. Mobilizuje nas także, byśmy ograniczyli negatywne myślenie. Zachęcam, aby podobnie samemu napisać własną modlitwę. Jako przykład niech posłużą wybrane fragmenty modlitw napisanych przez różne osoby, z którymi miałam przywilej pracować (przytaczam je oczywiście za ich zgodą). □



Beata Połomska - psycholog, socjolog, założycielka Prywatnej Chrześcijańskiej Poradni Psychologicznej „IMPULS” w Radomiu. Wieloletnia wolontariuszka Telefonu Zaufania. Organizatorka Radomskich Spotkań Kobiet - konferencji psychologicznych opartych na wartościach chrześcijańskich.