MOC RADOŚĆ
iskra bogów

tekst: **PIOTR KWIATEK**

Zamów już dziś charaktery+

Jeśli chcemy wyobrazić sobie radość, przywołajmy obraz kogoś, kto znalazł skarb. Jego radość jest nie tylko efektem znalezienia drogocennego kamienia, ale też satysfakcją, która sama w sobie jest nagrodą. Dostępna jest dla wszystkich i to od nas zależy, na ile będziemy chcieli ją kultywować. Czy wiemy, po co nam radość? Jakie korzyści wnosi w nasze relacje? Jak jej praktykowanie wpływa na nasze zdrowie?

Ci,

Trudno sobie wyobrazić życie bez radości, pasji czy miłości, ale także złości, smutku i rozczarowania. Wszystkie emocje są istotne dla naszego zdrowia psychicznego i funkcjonowania. Każda z nich ma określone zadanie – nadaje kolory naszemu życiu.

Do niedawna wysiłki zrozumienia natury człowieka i jego zachowania koncentrowały się głównie wokół dysfunkcji i emocji trudnych, tzw. negatywnych. David Myers zauważył, że w ostatnich dwudziestu latach pojawiło się aż 46 tys. artykułów o depresji i tylko czterysta na temat radości. Paul Ekman, pionier badań nad emocjami, wyodrębnił listę sześciu emocji podstawowych, czyli występujących niezależnie od szerokości geograficznej i narodowości. Obok smutku, wstrętu, strachu, zaskoczenia czy złości na wspomnianej liście znalazła się również radość. Jednak od lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku nie poświęcono jej wiele uwagi i zainteresowania naukowego. Słusznie zauważył George Vaillant, amerykański psychiatra i psychoanalityk profesor Harvard Medical School: „Nie możemy zrozumieć istot ludzkich, dopóki nie zrozumiemy radości i tego, jak powstaje".

<<< Paul Ekman, pionier badań nad emocjami, wyodrębnił listę sześciu emocji podstawowych, do których zaliczamy: smutek, wstręt, strach, zaskoczenie, złość, radość.

Klejnot, którego się uczymy

Termin „radość" wywodzi się ze starofrancuskiego „joie", które łączy się z wyrażeniem „joiels", oznaczającym „klejnot". Jeśli chcemy wyobrazić sobie radość, przywołajmy obraz kogoś, kto znalazł skarb. Jego radość jest nie tylko efektem znalezienia drogocennego kamienia, ale też satysfakcją, która sama w sobie jest nagrodą. Choć samo uczucie jest krótkotrwałe, można nauczyć się je wzmacniać i przedłużyć.

W pewnym sensie wszyscy jesteśmy specjalistami od radości, bo doświadczamy jej w codzienności przez całe życie. Cieszymy się, kiedy otrzymujemy pochwały i podarunki, gdy jesteśmy doceniani, lubimy rozwiązywać problemy i odczuwamy satysfakcję, kiedy udaje nam się zrealizować wyznaczone cele.

WARTO WIEDZIEĆ

Termin „radość" wywodzi się ze starofrancuskiego „joie", które łączy się z wyrażeniem „joiels", oznaczającym „klejnot". Uczucie radości rodzi się, kiedy nasze potrzeby są zaspokajane, cele osiągane, problemy rozwiązywane. Wraz z radością mogą pojawić się uczucie satysfakcji, szczęścia, zadowolenia i spełnienia.

W pewnym sensie wszyscy jesteśmy specjalistami od radości, bo doświadczamy jej w codzienności przez całe życie. Cieszymy się, kiedy otrzymujemy pochwały i podarunki, gdy jesteśmy doceniani, lubimy rozwiązywać problemy i odczuwamy satysfakcję, kiedy udaje nam się zrealizować wyznaczone cele. Uniwersalność doświadczenia radości niekoniecznie jednak oznacza, że posiadamy głęboki wgląd w to, co ją powoduje albo jak wiąże się z naszymi myślami i przekonaniami.

Czy wiemy, po co nam radość? Jakie korzyści wnosi w nasze relacje? Jak jej praktykowanie wpływa na nasze zdrowie? Albert Balling powiedział, że: „Radość jest jak kamień, który wrzucony do wody zatacza coraz większe kręgi". Czy można „zarażać" się tą emocją i przekazywać ją innym?

Uśmiech uśmiechowi nierówny

Uczucie radości rodzi się, kiedy nasze potrzeby są zaspokajane, cele osiągane, problemy rozwiązywane. Wraz z radością mogą pojawić się uczucie satysfakcji, szczęścia, zadowolenia i spełnienia. Można śmiać się do rozpuku lub płakać ze szczęścia. W takich sytuacjach nasz organizm doświadcza „naporu", np. z trudem łapiemy oddech, krew krąży szybciej w organizmie, obniża się poziom stresu.

Jak każda emocja, radość posiada swoją intensywność, przyczynowość i formę wyrazu. Manifestuje się nie tylko poprzez ciało, mimikę, ton głosu, sposób chodzenia, ale również zachowanie i sposób mówienia. Szczególną przestrzenią komunikacji radości jest twarz. Uśmiech wskazuje na jej różną intensywność i charakter. Oczywiście może być sztuczny albo imitowany, wtedy postrzegamy go jako fałszywy sygnał radości. Nie trzeba być ekspertem, aby przeglądając albumy ze zdjęciami, rozpoznać szczery i udawany uśmiech. Prawdziwa radość jest manifestowana przez uśmiech ogarniający całą twarz, usta, policzki, oczy, brwi. Dalajlama wyznał: „Lubię uśmiech i chciałbym widzieć coraz więcej uśmiechów, prawdziwych uśmiechów, bo istnieją różne ich rodzaje: sarkastyczne, sztuczne lub dyplomatyczne. Niektóre uśmiechy nie dają żadnych satysfakcji, a czasem powodują nawet podejrzliwość lub strach. Prawdziwy uśmiech wywołuje uczucie świeżości; myślę, że jest on właściwy tylko istocie ludzkiej. Jeśli pragniemy takich uśmiechów, musimy powodować, aby się pojawiły".

Wspomniany Paul Ekman zauważył, że choć emocje uniwersalne występują u wszystkich ludów przez niego badanych, to jednak ich przyczyny i formy wyrazu mogą być bardzo różnorodne. Nie wszyscy zareagują w taki sam sposób na zabawną sytuację czy osiągnięty cel. Ilustruje to historia, jaka przydarzyła się nauczycielce Genelle Morain, którą przywołuje Piotr Szarota w swej książce *Psychologia uśmiechu*: „Kiedyś popełniłam fatalny błąd, sprawdzając pracę afrykańskiego studenta z Burkina Faso. Chcąc dać wyraz swojego uznania dla udzielonej przez nie-

Zamów już dziś charaktery+

go dowcipnej odpowiedzi, narysowałam na marginesie uśmiechniętą buźkę. Po zakończeniu zajęć student podszedł do mnie wyraźnie rozzłoszczony. Wskazał na rysunek i spytał, dlaczego to zrobiłam. «Dlatego, że twoja odpowiedź była nie tylko poprawna, ale też bardzo inteligentna» – wyjaśniłam zaskoczona. Trochę udobruchany, przyznał, że poczuł się głęboko urażony, gdy zobaczył mój rysunek, ponieważ w jego kraju symbolizuje on głupiego człowieka".

Jak rodzi się radość?

Nasza radosna odpowiedź jest zatem wypadkową wielu elementów: środowiska, w którym się wychowaliśmy, kontekstu kulturowego, cech indywidualnych i naszego doświadczenia. A jakie są źródła radości? Wiążą się one nie tylko z okolicznościami, ale również ze znaczeniami, jakie ktoś nadaje wydarzeniu. Na przykład trzecie miejsce na podium może bardziej cieszyć niż drugie. Czasem ktoś może odczuwać wielką radość, powstrzymując się od jej ekspresji. Na przykład inaczej student cieszy się ze zdania egzaminu, kiedy obok niego siedzi przyjaciel, który tego egzaminu nie zdał. W takich sytuacjach radość może być silna, ale forma jej wyrazu jest kontrolowana. Może też być odwrotnie. Ktoś na przykład usłyszał smutną wiadomość o niebezpiecznym wypadku bliskiej osoby, ale „szczęście w nieszczęściu" nic poważnego się jej nie stało. W takiej sytuacji można nawet podskoczyć z radości i czuć ulgę, że najgorszy scenariusz się nie spełnił.

Na poziomie biologicznym radość odczuwamy dzięki neuroprzekaźnikom, czyli maleńkim komórkom chemicznym, które przekazują sygnały między neuronami (nerwami) a innymi komórkami ciała. One są odpowiedzialne za procesy i uczucia w prawie każdym aspekcie ciała – od przepływu krwi do procesu

<<<

Warto przeczytać:
P. Szarota, *Psychologia uśmiechu*
M. Lindstrom, *Zakupologia. Prawdy i kłamstwa o tym, dlaczego kupujemy*
R. Lustig, *The Hacking of the American Mind*

>

Trudno zwiększać zakres radości bez poznania siebie. Dlatego warto odpowiedzieć sobie na podstawowe pytanie: co sprawia mi prawdziwą radość, co buduje moje szczęście?

trawienia. Odczuwamy radość w wyniku uwalniania się dopaminy i serotoniny, dwóch rodzajów neuroprzekaźników w mózgu. Oba te związki chemiczne są silnie związane ze szczęściem (w rzeczywistości osoby z kliniczną depresją często mają niższy poziom serotoniny). Jeśli czujemy się smutni czy przygnębieni, proste czynności, takie jak spacer po lesie, głaskanie psa lub kota, całowanie ukochanej osoby, a nawet wymuszony uśmiech, mogą pomóc tym neuroprzekaźnikom wykonać swoją pracę i podnieść nasz nastrój.

Radość kluczem do wszystkiego

Wszystkie emocje wiążą się z szeroko rozumianą aktywnością i ruchem. Nie bez powodu łacińskie „emovere" (emocje) oznacza właśnie ruch, poruszenie. Ruch nas napędza, przysparza energii do działania lub powstrzymuje. Przykładowo, strach, wstręt, lęk może nas od czegoś powstrzymać i odpychać, a radość, zadowolenie czy ukontentowanie mogą przyciągać. Nie przez przypadek zostaliśmy wyposażeni w pozytywne emocje, takie jak radość. Jaka jest zatem jej rola, czemu służy?

W licznych badaniach Barbara Fredrickson, amerykańska psycholog udowadnia, że emocje pozytywne, w tym radość, są nie mniej istotne dla życia i rozwoju jednostki oraz grup społecznych, jak emocje służące przetrwaniu i konfrontowaniu się z zagrożeniem. W Teorii Poszerzającej i Budującej Funkcji Pozytywnych Emocji (*Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions)* mówi ona o funkcji emocji pozytywnych w poszerzeniu zasobów intelektualnych, psychologicznych, fizycznych i społecznych. Uczucie radości dostarcza nam informacji o tym, co jest dla nas korzystne, ważne i przyjemne. Wzmacnia potencjał wykorzystywany w teraźniejszości, ale również korzystamy z niego, kiedy pojawiają się problemy w przyszłości.

Radość buduje odporność psychiczną na stres i sytuacje kryzysowe. Interesujących przesłanek naukowych w tym względzie dostarczyły badania Rogera Ulricha. Porównał on proces rekonwalescencji dwóch grup po identycznych zabiegach chirurgicznych. Jedyną różnicą między grupami pacjentów był... widok z okna. Jedni widzieli park, drudzy budynki i ceglany mur. Dane dowodzą, że grupa pacjentów, która spoglądała na park, szybciej powracała do zdrowia i rzadziej korzystała ze środków przeciwbólowych. Okazuje się więc, że radość i pozytywna przestrzeń, która ją podtrzymuje, są swoistym lekarstwem.

Emocje pozytywne, w tym radość, wykorzystuje się skutecznie w biznesie, handlu i marketingu. Podanie produktów z uśmiechem zwiększa dwukrotnie szansę ich sprzedaży. Emocje pozytywne realnie kształtują nasze zachowania konsumpcyjne i preferencje wyboru. Zgodnie z japońskim przysłowiem – „Z uśmiechem na twarzy człowiek podwaja swoje możliwości". Udowadnia to między innymi Martin Lindstrom, ekspert w dziedzinie neuromarketingu i autor bestselleru *Zakupologia. Prawdy i kłamstwa o tym, dlaczego kupujemy*. Okazuje się, że nawet 16 milisekund wpływa na fakt zakupu produktu czy wysokość napiwku dla kelnera. A wszystko to dzieje się w mgnieniu oka, gdy rejestrujemy twarz uśmiechniętą bądź zmartwioną.

Człowiek radosny jest bardziej twórczy, wrażliwy i otwarty na innych. Jego pozytywne emocje tworzą życzliwy klimat. Pozytywność jak magnez przyciąga pozytywność, gdyż w przyjaznych przestrzeniach chce się zwyczajnie przebywać dłużej. Pozwala dostrzec dalsze horyzonty, wypracować nowe umiejętności, relacje i sposoby radzenia sobie z trudnościami. Człowiek radosny oddycha pełną piersią, ma rozluźnione i bardziej elastyczne ciało, łagodniejszą twarz – co widać już na poziomie anatomii. Uczucie rado-

Zamów już dziś charaktery+

ści informuje nas i innych, że coś akceptujemy, czujemy się z tym dobrze i chcemy w tym czymś trwać.

Radość nie tylko zaraża i przyciąga, ale również może prowadzić do szczęścia. W tym kontekście nie będzie ona tożsama z przyjemnością, ale bliższa jest poczuciu spełnienia. Doktor Robert Lustig w swojej książce *The Hacking of the American Mind* zauważył siedem podstawowych różnic między przyjemnością a szczęściem. I tak: przyjemność jest krótkotrwała, instynktowna, polega głównie na „absorbowaniu". Można jej doświadczyć i przeżywać samotnie, a także można ją wywołać substancjami chemicznymi lub zachowaniami (stymulacją). Szczęście natomiast jest długotrwałe, związane z dawaniem i nie można uzyskać go przez chemiczne używki czy ryzykowne zachowanie. W przyjemności następuje mechanizm uzależnienia typu „podoba mi się, czuję się dobrze i chcę tego więcej". W szczęściu proces ten wygląda inaczej „podoba mi się, czuję się dobrze i nie potrzebuję tego więcej". Nie potrzebuję, bo czuję satysfakcję z tego, co już osiągnąłem i nie uzależniam się od wyższego poziomu przyjemności. W tym kontekście warto rozróżnić szczęście czy radość od przyjemności i gratyfikacji własnych potrzeb. Jakich przeszkód doświadczamy na drodze przeżywania i komunikowania radości? Czy można wzmacniać radość? Czy można dorosłego człowieka „wychować" do radości?

Radować się z radującymi

Być może słyszeliśmy stwierdzenie „śmiejesz się jak głupi do sera". Choć etymologia tego powiedzenia jest nieznana i można doszukać się różnych interpretacji, to z pewnością wskazuje, z jaką reakcją spotyka się czasem radość. Dlaczego czasem nie potrafimy radować się z radującymi?

reklama

Błękitny Krzyż
bk-europe.pl

Zapraszamy na szkolenia i do skorzystania z naszej oferty 2021/2022

SZKOLENIA

1. Specjalista Psychoterapii Uzależnień i Instruktor Terapii Uzależnień – rekomendacja Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii
2. Praca z uzależnionymi dziećmi i młodzieżą - szkolenie dofinansowane przez KBPN
3. Uzależnienia behawioralne oparte o teorię więzi - szkolenie dofinansowane przez KBPN

OFERUJEMY RÓWNIEŻ:

– **staże kliniczne** dla specjalistów i instruktorów terapii uzależnień,
– **superwizje**,
– **treningi interpersonalne**,
– **treningi terapeutyczne**,
– **treningi asertywności**,
– stacjonarną terapię uzależnienia od alkoholu oraz od czynności,
– leczenie detoksykacyjne,
– terapię dzieci i młodzieży w psychologicznych poradniach (PDM).

prywatnie i na
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

„Błękitny Krzyż w Polsce" sp. z o.o.
ul. Dzwonkowa 138, 43-384 Jaworze
tel. 502 021 963
szkolenia@bk-europe.pl

Śląska Fundacja Błękitny Krzyż
ul. Mostowa 1, 43-300 Bielsko-Biała
tel. 33 817 28 38, 512 111 198
sekretariat@bk-europe.pl

www.bk-europe.pl
@slaska.fundacja.blekitny.krzyz
@blekitnykrzyz

Obserwując dzieci, z łatwością zauważymy, że śmieją się one znacznie częściej niż dorośli. Można powiedzieć, że z punktu widzenia osób dorosłych dzieci niekiedy śmieją się „bez" powodu, albo znajdują „byle jaki" powód do zabawy i uśmiechu. Niektórzy liczą, że dorośli uśmiechają się około piętnaście razy na dobę, a dzieci potrafią aż do czterystu.

Dlaczego z upływem lat tracimy umiejętność radowania się? Przyczyn tego stanu można znaleźć wiele. Jedną z nich jest system wychowawczy, który w formie stwierdzeń utrwala: „nie wypada", „trzeba być twardym i nie okazywać uczuć". Niestety, proces socjalizacji, edukacji oraz adaptacji do określonego środowiska może zniszczyć spontaniczność wraz z wszelką formą ekspresji radości. W niektórych rodzinach i modelach wychowawczych opiekunowie skupiają się jedynie na wadach dziecka oraz ich korekcji. Łatwo jest wtedy przeoczyć radość oraz inne uczucia pozytywne, takie jak duma, satysfakcja czy zaciekawienie. Na liście przyczyn utraty radości mogą być również wydarzenia traumatyczne. Spotkałem takie osoby, które utraciły nie tylko radość, ale również chęć do życia. Otwarcie przyznawały, że wraz ze śmiercią ukochanej osoby umarła część ich serca.

>>> **Anhedonia –** stan obniżonej zdolności lub nawet niezdolności do odczuwania przyjemności i radości.

Choroby, zaburzenia, kryzysy również mogą przyczyniać się do braku doświadczania radości. Warto pamiętać, że depresja jest nie tylko anhedonią, ale wiąże się z czynnikami biologicznymi, gdzie wymagane jest profesjonalne leczenie. Wsparcie typu „uśmiechnij się, jakoś to będzie" nie wystarcza.

Istnieją również ludzie, którzy aby podtrzymać w sobie resztki pozytywnej energii, potrafią ją zdobywać kosztem innych. Żyją jakby na koszt drugich, czerpiąc radość z przygnębienia albo nawet przygnębiania innych. Wzmacniają pozytywny obraz samych siebie poprzez umniejszanie go u drugich. Albert Bernstein charakteryzuje takie osoby metaforą „wampirów energetycznych" lub emocjonalnych. Mają one nie tylko potrzebę ciągłej krytyki i negacji innych, ale również nie potrafią ucieszyć się radością drugiej osoby. Minimalizują wszelki przejaw sukcesu, aby samemu poczuć się lepiej.

Pielęgnacja radości

Trudno zwiększać zakres radości bez poznania siebie. Samowiedza w obszarze dobrostanu i tego, co sprawia mi autentyczną radość, jest kluczowa dla jego rozwoju. Innymi słowy, warto odpowiedzieć sobie na najbardziej podstawowe pytanie: co sprawia mi prawdziwą radość, co buduje moje szczęście? Tutaj odpowiedzi nie tylko mogą, ale powinny być bardzo indywidualne.

Często rozpoczynając zajęcia z Interwencji Pozytywnych, zapraszam moich studentów do tzw. autodiagnozy, czyli wypisania dziesięciu konkretnych rzeczy, które sprawiają im radość i dają poczucie spełnienia. Wśród odpowiedzi często pojawia się spacer, czytanie ulubionej książki, spotkanie z przyjacielem, słuchanie muzyki, realizowanie się przez twórczość, praca na rzecz dobra innych, wolontariat, medytacja, praktykowanie wdzięczności. Kiedy sami odpowiemy na pytanie, co sprawia nam radość, warto wpisać tę aktywność w swój program dnia czy tygodnia. I nie chodzi tu o praktykowanie tego z przymusu albo z poczucia obowiązku, choć rozwój radości wiąże się z systematycznym zaangażowaniem i wysiłkiem. Pracując nad pozytywnością, intensyfikujemy to, co jest już dobre w naszym życiu, a czasem odkrywamy nowe i nieznane przestrzenie radości. Jeśli ktoś lubi malować lub czytać książki i ciągle powtarza, że nie ma czasu, to należałoby dla tej aktywności znaleźć konkretny czas. Jeśli dla kogoś estetyka i piękno są istotne, to dobrze byłoby w tej przestrzeni dłużej pobyć i wybrać się częściej do teatru lub zobaczyć wystawę w muzeum. Czasem to, co jest proste, bliskie, powszechne, a zarazem niezmiernie skuteczne, może paradoksalnie pozostawać dalekie i niedocenione tylko dlatego, że nie zdecydowaliśmy się spróbować. ●

dr PIOTR KWIATEK
Jest psychologiem i psychoterapeutą, prowadzi zajęcia z interwencji pozytywnych na Uniwersytecie SWPS. Wykłada w Seminarium Braci Mniejszych Kapucynów w Krakowie. Jest autorem kilku książek z serii „Psychologia Pozytywna i Wiara", m.in. *Ucieszyć się życiem. Cztery okna wdzięczności* oraz *Sztuka życia bez narzekania*.

Zamów już dziś charaktery+