

# KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 23

Pielegnowanie ogrodu  
wdzięczności

AKT 1

Odkryj siebie



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM  
KU JEDNOŚCI

„Wdzięczność jest najpiękniejszą formą szczęścia: należy zarówno do jego przyczyn jak i skutków.”

Walter Dirks

Przepraszam, proszę i dziękuję. Jak trudno przechodzą przez gardło słowa, które są błogosławieństwem i pragnieniem naszego odbiorcy. Jednocześnie koją ból nadawcy.

Co jest powodem, dla którego słowo dziękuję trudno przechodzi nam przez gardło? Odpowiedź jest jedna – egoistyczna postawa, która ukierunkowana jest wyłącznie na własne potrzeby i warunkujące relacje. Dając siebie innym oczekujemy zapłaty tudzież odpłaty za nasze uczynki. Wobec takiej postawy nie uważamy abyśmy mogli dziękować za coś, co się nam należało. „Za co mam mu dziękować? Przecież to jego obowiązek. A czy on mi dziękuje?”

„Nie! Nie będę mu dziękować. Najpierw niech on mi podziękuje, za ...” (i tutaj wymieniamy całą niekończącą się listę rzeczy, które uważamy za cenne i ważne dla nas samych).

Zatwardziałe serca nie rodzą potrzeby bycia wdzięcznym i hojnym w dziękowanie dzieciom za poukładane zabawki, czy posprzątany pokój. Nie rodzą potrzeby podziękowania małżonce za pysznie ugotowany obiad, nie zachęcają do podziękowania mężowi za wyniesione śmieci. Ale za to bardzo chętnie koncentrują się na własnych pragnieniach „ciekawe kiedy on mi podziękuje za ...”; „ona jest tak przyzwyczajona do brania, że nigdy nie przyjdzie jej na myśl, by mi podziękować, za ...”; „nasi rodzice tylko oczekują i rozkazują, ale podziękować już nie potrafią”. Posiadamy bardzo duże oczekiwania i przez brak ich realizacji koncentrujemy się na tym, czego nie mamy, zamiast na tym, co sami możemy wytworzyć.

A z wdzięcznością jest tak jak z wybaczeniem. Uzdrawia tego, kto zaczyna ją stosować. Pozwala dostrzegać pozytywne cechy współmałżonka i dzieci. Otwiera oczy na widoczne działania, które podejmują nasi współlokatorzy i widoczne dla serca ich cechy, np. zaradny, zaangażowany, sumienny, pracowity, czysty, uporządkowany, itd.

Częste powtarzanie słowa „dziękuję” oznacza, że potrafisz poświęcić część swojej uwagi na to, by dać komuś do zrozumienia, iż odczuwasz wdzięczność za coś, co zrobił lub powiedział. „Dziękuję” świadczy o tym, że myślisz nie tylko o sobie, ale przede wszystkim o drugiej osobie. „Dziękuję” oznacza, że troszczysz się o innych ludzi i posiadasz empatię.

Wdzięczność jest także jednym z najważniejszych czynników sprzyjających odzyskiwaniu równowagi psychicznej po trudnych przeżyciach oraz przeżywaniu mniejszego stresu w obliczu problemów. Kiedy zaczniesz skupiać się na wdzięczności za to, co dobrego dzieje się w Twoim życiu, Twoje serce zmusi Cię do

zmiany kierunków myślenia z pesymistycznego na optymistyczny. Zaczyniesz dostrzegać, że ani sytuacja ani Twój współmałżonek czy dzieci nie są tacy źli. Kiedy zaczniesz stosować wdzięczność w swoim życiu, czyli dziękować dzieciom, współmałżonkowi na początku za wszystko, po krótkim czasie odczujesz wdzięczność w sercu. Poczujesz się spokojniejszy i otwarty na przebaczenie i przyjmowanie przebaczenia. Zaczyniesz dostrzegać, że zmniejsza się Twoje pogrążanie w smutku, zgorzknieniu i noszeniu żalu do całego świata. Poczujesz w sobie zastrzyk energii i chęć do dzielenia się wdzięcznością i zarażania nią innych, w tym współmałżonka i dzieci.

Tak więc skupianie się na tym, co w naszym życiu idzie źle, odbiera nam poczucie szczęścia i negatywnie wpływa na nasze zdrowie. Natomiast skupianie się na tym, co idzie dobrze, poprawia stan ciała, ducha i umysłu (czyli naszej duszy).

Podjmij dzisiaj decyzję, że chcesz ...

Za wszystko dziękować, dla własnego dobra. Aby zdjąć z siebie ciężar smutku, żalu i rozgoryczenia. Aby uchwycić własne marzenia. Aby odzyskać swoje życie. Aby nabrać rozpędu. Aby zacząć kochać się na nowo. Aby zacząć działać, tworzyć, rozwijać się. Śmiać się, budować zdrowe relacje z małżonkiem i dziećmi. Aby żyć pełnią radości.

Tak! Decyduję się przestać myśleć, że to mi się należy wdzięczność za wszystko. Decyduję się przestać obwiniać innych i oskarżać za to, co mi w życiu nie wychodzi. Decyduję patrzeć na szklankę do połowy pełną a nie pustą.

Dostrzegam w moim życiu fajnych ludzi, przyjemnie przeżyte chwile; współmałżonka, z którym tak dużo osiągnęliśmy. Dostrzegam kochającą mamę i tatę, bez których nie byłoby mnie na świecie, nie poznałbym tylu ciekawych ludzi. Nie nauczyłbym się pokonywać trudności. Nie doświadczałbym miłości.

Teraz wiem, że aby zacząć oczekiwać by inni ludzie kochali mnie tak, jak chcę być kochany powinienem zacząć dziękować im za to, że są obok mnie i cierpliwie znoszą moje kaprysy i problemy. Dlatego chcę za wszystko wszystkim dziękować, w tym sobie.

Psycholodzy odkryli, że kiedy odczuwamy wdzięczność, zaczynamy kochać własne życie i pragniemy cieszyć się nim jak najdłużej. Zaczynamy doznawać uczucia radości, zmniejszenia stresu i złagodzenia stanów depresyjnych, dzięki czemu zwiększa się optymizm. Stajemy się bardziej uprzejmi i hojni w stosunku do innych ludzi. Zaczynamy budować zdrowe, szczęśliwe relacje.

Dlatego też, wdzięczność można określić jako „witaminę W”, która ożywia i oczyszcza z toksyn nasze ciało, ducha i umysł.

Czy wiedziałeś, że wysoki poziom wdzięczności zmniejsza częstość występowania następujących zaburzeń:

- depresji, bulimii, fobii, uzależnienia od alkoholu i narkotyków?

Nie czekaj na podziękowania ze strony współmałżonka, czy dziecka – bądź pierwszy. Zasiej w swoim „ogrodzie” wdzięczność i zacznij zbierać stukrotny plon.

*„Ludzie okazujący wdzięczność mniej zwracają uwagę na dobra materialne, rzadziej oceniają sukces swój i innych ludzi z punktu widzenia zgromadzonego bogactwa, są mniej zazdrośni i chętniej dzielą się swoim dobytkiem z innymi ludźmi w porównaniu z osobami niechętnie okazującymi wdzięczność”.*

*Robert Emmons i Michale McCullough*

Kiedy pragniesz zastąpić negatywne emocje pozytywnymi, nic tak nie pomaga, jak palące pragnienie bycia szczęśliwym.

## Wybierz radość

Wdzięczność jest eliksirem pozwalającym odzyskać spokój i łagodność, dlatego życzę Ci aby słowo „dziękuję” stało się Twoim codziennym posiłkiem.

*Opracowała  
Sylwia Koźluk*