



Warszawa, 30 grudnia 2020 r.

POMÓŻ SWOJEMU SZCZĘCIU

Co sprzyja szczęściu z perspektywy psychologii?

„Koniecznie naucz się rozróżniać precyzyjnie głos twoich pragnień i przekształcać otrzymane od niego wskazówki w działania”.

D. Alleman

Koniec roku to czas podsumowań. Zazwyczaj robimy bilans tego, co nam się udało osiągnąć oraz tego, co pozostaje jeszcze poza naszym zasięgiem. Myślimy o tym, jaki był ten ostatni rok, jakie zmagania nam przyniósł, czego się nauczyliśmy, a co musieliśmy stracić...



Czasami pytamy siebie czy byliśmy wtedy szczęśliwi. Wiemy, że każdy koniec oznacza również pewien początek. Otwieramy się na nowy czas, w którym robimy różne plany i postanowienia, ponieważ wierzymy, że po ich zrealizowaniu będziemy szczęśliwi.... Wypisujemy je, ale często zdarza się, że umykają nam już w pierwszych tygodniach. Dlaczego tak się dzieje, skoro każdy z nas chce być szczęśliwy w kolejnym roku? Badania psychologiczne pokazują, że możemy pomóc sobie w osiągnięciu szczęścia.

Szczęście związane jest z tym, w co angażujemy swoją uwagę

Na początku trzeba uświadomić sobie, że istnieje coś takiego, jak ograniczone zasoby naszej uwagi. Czyli nasza uwaga to cenne, ale wyczerpywalne źródło, a w obecnych czasach jest wiele bodźców, które chętnie nam ją zużywają. Konieczne więc pozostaje rozpoznanie, *co absorbuje naszą uwagę na co dzień*. Odpowiedź jest początkiem określenia – czy kierujemy procesem swojej uwagi ku temu co prowadzi nas do szczęścia, czy trwonimy ją na mało

znaczące czynności. Nasza uwaga jest zużywana na działania, w które jesteśmy zaangażowani. Mogą to być sprawy codzienne np. robienie obiadu, nasze cele np. nauka języka obcego lub to, co tę uwagę odciąga np. przeglądanie internetu. Najważniejsze jest to, żeby rozpoznać, co pochłania naszą uwagę, a następnie określić, jak to się ma do naszego szczęścia.

Co może uczynić nas szczęśliwymi?

Kolejnym krokiem jest zdefiniowanie tego, co czyni nas szczęśliwymi. Każdy z nas musi indywidualnie nazwać te najważniejsze pragnienia, które po przełożeniu na działania doprowadzą nas do upragnionego celu. Okazuje się, że



nasze działania wpływają na to, jak się czujemy – a szczęście jest związane z uczuciami. Kiedy na koniec dnia podsumujemy to, co zrobiliśmy, zobaczymy, że realizacja nawet części planu wpływa na wzrost naszego zadowolenia, co jest dla nas ważną informacją zwrotną. A więc, *angażując się we właściwe działania*, na co dzień możemy wpływać na swoje poczucie szczęścia. Dlatego tak ważne jest, żeby dowiedzieć się, jakie osiągnięcia czy sprawy mogą uczynić nas szczęśliwymi. Przykładem takich pragnień może być: więcej pieniędzy; nowe doświadczenia; więcej czasu dla rodziny; więcej snu; nowy dom czy rzucenie palenia. Każdą z tych „rzeczy” oceniamy na skali poziomu trudności. Następnie - albo angażujemy się w działania prowadzące do nich, albo odkładamy je i tracimy zasoby naszej uwagi na sprawy mało istotne. Zazwyczaj odkładamy te, które w naszej ocenie, wymagają od nas więcej wysiłku.

Definicja szczęścia

Każdy z nas mógłby stworzyć własną definicję szczęścia. W psychologii było wiele różnych podejść do tej kwestii, ale ze względu na prostotę i sedno, proponuję określenie szczęścia według definicji Paula Dolan'a:

*Szczęście to doświadczenia przyjemności i celowości
w kontekście upływu czasu.*

Chodzi więc o to, że kiedy jesteśmy szczęśliwi, doświadczamy przyjemności i celowości w czasie, w którym się angażujemy w dane działanie. Ponadto, kiedy czas wykonywania tego działania minie, mamy pewność, że było ono zgodne z priorytetami, które sobie wyznaczyliśmy. A to oznacza, że byliśmy wierni swoim priorytetom, co nie tylko daje dużo satysfakcji, ale buduje też pewność siebie :)

Zasada przyjemności/celowości

Każde nasze zaangażowanie w działanie zawiera przyjemność (lub ból) i celowość (lub bezcelowość). Zazwyczaj poszukujemy przyjemności i celowości, a chcemy uniknąć bólu i bezcelowości. Dobrze wiemy, że czas jest dobrem deficytowym, a więc jeśli minie, to już go nie odzyskamy... Dlatego tak ważne jest czym ten czas wypełniamy. Czy są to działania, które



prowadzą nas do szczęścia, czy też nas od niego oddalają? Aby być szczęśliwym musimy odczuwać zarówno przyjemność jak i celowość w czasie, który jest nam dany, czyli w naszym życiu. Najważniejsze w zasadzie przyjemności/celowości jest ich zrównoważenie. Kiedy przyjrzymy się temu, co robimy (z perspektywy dnia, tygodnia, miesiąca, roku), to co zobaczymy? Czy doświadczamy znacznie więcej przyjemności niż celowości, czy odwrotnie? A może bilans się równoważy? Nasze preferencje różnią się, dlatego każdy z nas musi sprawdzić, ile w jego życiu jest przyjemności, a ile celowości. Jeśli okaże się, że jest w naszym życiu dużo więcej przyjemności niż celowości, warto poświęcić nieco czasu na robienie czegoś, co jest celowe. A jeśli to przyjemności jest za mało, warto o nią zadbać.

Prosta droga do wzmocnienia swojego szczęścia

Jeśli chcemy być szczęśliwi, najważniejsze jest sprawdzanie, jak wykorzystujemy swój czas! Korzystajmy z informacji o tym, jak dane działanie wpływa na równowagę przyjemności/celowości w naszym życiu. Dzięki temu będziemy wiedzieć, czy podążamy w kierunku szczęścia i jaki bilans będziemy mieć np. na koniec roku ;)

Najważniejsze kroki na naszej drodze do bycia szczęśliwym:

1. Decyzja – to określenie swoich priorytetów – czyli tego, czego najbardziej chcemy - na przykład: zdrowo się odżywiać. Jeśli uczynimy to priorytetem, wyobraźmy sobie, jak będziemy się czuć, kiedy będziemy to realizować i to osiągnęliśmy. Może będzie to lepsza wydolność organizmu, więcej energii, brak problemów zdrowotnych itp.? Musimy wiedzieć, dlaczego to jest dla nas ważne, co nam to umożliwi, kim się dzięki temu staniemy, co będzie znacząco wpływało na naszą motywację.
2. Projekt – czyli ustalenie kolejnych kroków, które prowadzą do osiągnięcia tego, czego chcemy. Sprawdza się tutaj- rozłożenie dużego celu na mniejsze cele (działania), które do dużego prowadzą.
3. Realizacja – pamiętajmy, że nasza „droga do szczęścia” nie będzie obejmować tylko tego, co jest lekkie i przyjemne. Często bronimy się przed nowym zobowiązaniem i wysiłkiem, odkładając nasze działania na potem... Zwlekanie i rozkojarzenie idą w parze. Określenie tego, co odciąga nas od naszych priorytetów, jest konieczne. Wtedy wiemy co wyeliminować. Zaplanujmy nasze działania w ciągu dnia/tygodnia tak, aby zminimalizować rozpraszacze, które oddalają nas od realizowania najważniejszych postanowień. Aby wyeliminować przyzwyczajenie odkładania spraw na później pomocna może być zasada: *zrób to od razu*. Bez rozmyślania i analizowania. Dzięki temu od razu pocujemy się bardziej szczęśliwi :)



Zapewne jest wiele wątków, które można by poruszyć w ramach realizowania szczęścia w naszym życiu. Chciałam pokazać, że mamy wpływ na własne szczęście poprzez angażowanie się we właściwe działania. A więc, możemy potraktować życzenia: „Szczęśliwego Nowego Roku!” jako wyzwanie i podejmować działania, dzięki którym pocujemy się szczęśliwi. Pamiętajmy, że szczęście jest sposobem wykorzystywania naszego czasu. Niech nasze działania każdego dnia cechuje równowaga przyjemności i celowości!

(-) Anna Firkowska

Anna Firkowska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członkini Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od kilkunastu lat prowadzi indywidualną psychoterapię osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer