



Warszawa, 6 października 2021 r.

Trzy magiczne słowa... Dziękuję.

Wszyscy chyba znamy trzy „magiczne słowa”, których uczyliśmy dzieci: proszę, przepraszam, dziękuję... Ich stosowanie kojarzy się z dobrym wychowaniem, kulturą osobistą, grzecznością. Rzeczywiście, osoby używające tych słów są zwykle lepiej odbierane przez innych. Różne mogą być powody niestosowania serdecznych



pixabay.com

zwrotów: zapominalstwo, nieśmiałość, nierozumienie czy też nieprzywiązywanie wagi do formy. Często pamiętamy o podziękowaniu osobom, z którymi łączy nas jakaś formalna relacja, chcemy dobrze wypaść, zaprezentować się z jak najlepszej strony. Ale bywa, że nie staramy się tak samo w stosunku do najbliższych, członków rodziny czy przyjaciół. Zapominamy albo wydaje nam się, że to nie ma znaczenia, przecież co to zmieni?

Porozmawiajmy o wdzięczności.

W gabinecie terapii par i rodzin często rozmawiamy o trudnościach w relacjach, o niezrozumieniu, konfliktach, rozczarowaniach. Zastanawiamy się nad możliwą zmianą, którą czasami ciężko sobie wyobrazić, a która zwykle zaczyna się od decyzji: tak jak jest, nie jest dobrze - chcę coś zmienić W SOBIE, by mogło się poprawić między nami. Po tej decyzji przychodzi zwykle długa droga składająca się zarówno z małych kroków, jak i czasami wielkich wypraw pod górkę. Część tych małych kroczków to dostrzeganie i wyrażanie w d z i ę c z n o ś c i wobec siebie nawzajem. Często bywa tak, że nawet jeśli staramy się coś zmienić albo zauważamy, że druga osoba się stara, zachowujemy te obserwacje dla siebie. Bywa, że gabinet jest pierwszym miejscem, gdzie jedna z osób w rodzinie może usłyszeć od drugiej, jak miło spędziła z nią czas, że pozytywnie ocenia jakieś jej zachowanie, jest wdzięczna...

Właściwie trudno powiedzieć, czemu tak rzadko mówimy sobie dobre rzeczy tak po prostu, w domu czy gdziekolwiek, przy okazji. Jeśli mąż lub żona zrobi smaczną kolację, możemy pomyśleć: „co w tym nadzwyczajnego, każdy ma jakieś obowiązki i trzeba je wykonywać”... albo w ogóle nie zauważymy tego faktu. Kiedy dziecko ustawi buty w korytarzu i odwiesi kurtkę na wieszaku, możemy przejeść obok bez



pixabay.com

słowa lub powiedzieć czy pomyśleć „no wreszcie się nauczyłeś”. Zapewne codziennie zakładamy nowe skarpetki, które ktoś uprał, wysuszył i poukładał w szafie, używamy czystych naczyń czy przeglądamy się w lustrze, które ktoś z domowników odkurzył albo wyjmujemy z lodówki produkty, kupione przez kogoś innego. Krótko mówiąc, mamy codziennie naprawdę wiele okazji, by podziękować naszym bliskim za ich starania, za wyrazy ich miłości, troski, za wiele może małych, ale bardzo dobrych rzeczy. Dlaczego nie podziękować żonie ciepłym słowem, uśmiechem, pocałunkiem za to wszystko, co robi każdego dnia? Czemu nie powiedzieć dziękuję, gdy mąż po raz tysięczny wykonuje swoje zwykłe obowiązki? Z jakiego powodu powstrzymywać się od uśmiechu w pracy lub zmarnować okazję, by docenić koleżę/koleżankę?

Czasami powodem są zwyczaje, jakie wynieśliśmy z domów, gdzie nikt nie pokazał nam, w jaki sposób okazywać wdzięczność. Często brak przyzwyczajenia, poczucie skrępowania, wstydu – może ktoś mnie wyśmiejże albo odrzuci miły gest jakimś cierpkim komentarzem? Obawa, że nie umiem takich rzeczy mówić, może więc zabrzmieć to groteskowo lub głupio? Gdy dziękuję, to znaczy, że coś dostałem, coś biorę, a może nie chcę – może wolę żyć w poczuciu pełnej niezależności od innych i iluzji samowystarczalności?

Wszystko czego jeszcze nie umiemy, a dopiero zaczynamy się uczyć, nie przychodzi łatwo i początkowo może nie dawać pełnej satysfakcji. Jednak „ćwiczenie czyni mistrza” i tak samo jak w nauce języków, pływania lub gotowania, tak samo w okazywaniu sobie nawzajem wdzięczności ważna jest motywacja, konsekwencja i praktyka.

Żeby wyrazić wdzięczność, trzeba ją najpierw mieć - czyli należy wyostrzyć swój zmysł obserwacji pozytywnych zdarzeń, rozwinąć zdolność dostrzegania dobrych rzeczy wokół. Mówienie - to kolejny etap - często najtrudniejszy, warto więc mieć dla siebie wyrozumiałość i na początek zadowolić się zmianą zachodzącą w samych myślach.

Już kiedy wstaję z łóżka, mogę być wdzięczny Stwórcy za ten nowy dzień, żonie - za całusa, mężowi - za dobre słowo. A może do tego np.: za śniadanie, kawę/herbatę, gotową koszulę czy pościelenie łóżka. Dziecku - za uśmiech, za to, że nie grymasi przy ubieraniu się - a jeśli grymasi, to za to, że daje mi okazję by je wesprzeć, poczuć się potrzebnym rodzicem, lepszym człowiekiem. Sąsiadowi - za przytrzymanie drzwi od klatki schodowej, kierowcy autobusu - za to, że nie przyjechał przed czasem, pani ekspedientce w piekarni - za świeże pieczywo, koleżdze w pracy - za współpracę przy projekcie... itd. itp. Okazji jest naprawdę mnóstwo, każdego dnia.



pixsabay.com

Kiedy nowe myśli zagospzczą w głowie już na dobre, będą się pojawiały łatwiej i częściej; oznacza to prawdopodobnie gotowość na próbę przełamania się i wypowiedzania słów wdzięczności na głos, wobec innych ludzi. Początkowo próbowanie może budzić zdziwienie zarówno w nas samych, jak i u odbiorców, jak wszystko, co niespodziewane i inne niż dotąd, ale zwykle do miłych rzeczy szybko można się przyzwyczaić. Jeśli jednak czujemy, że nie dajemy rady, z jakiegoś powodu mimo dobrych chęci zmiany nie zachodzą, warto rozważyć skorzystanie ze wsparcia terapeuty i bezpiecznej przestrzeni jaką daje gabinet terapeutyczny.

Oczywiście zawsze może się trafić gorszy dzień, słabszy nastrój albo ogólnie z różnych ważnych powodów trudniejszy okres w życiu; w takim czasie zwykle rzadziej dostrzegamy powody do wdzięczności – to zrozumiałe. Jednak nawet w obliczu znaczących problemów, zauważenie czegoś dobrego wokół nas, w innych ludziach, w naszych relacjach, w tzw. zwykłej codzienności może się udać, jeśli stanie się to naszym zwyczajem. Tym bardziej znajdziemy pocieszenie i powód do uśmiechu, dzięki drobnej uprzejmości przypadkiem napotkanego człowieka lub pomocnego gestu przyjaciela.

(-) *Maria Kurek*

Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

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](https://www.facebook.com/SPRWawer)