



Warszawa, 3 listopada 2021r.

LINIA ŻYCIA, czyli kilka refleksji o szczęściu



Za nami weekend, w którym wielu z nas odwiedzało groby bliskich, wspominało tych, którzy odeszli. Poza podróżami, wybieraniem chryzantem i spotkaniami z rodziną na cmentarzach jest to również czas, w którym możemy doświadczyć myśli o naszej skończoności.

Zazwyczaj na co dzień nie rozmyślamy o śmierci, zwłaszcza o własnej. Lęk, który się z tym wiąże, jest na tyle silny, że na wiele sposobów staramy się go od siebie odsuwać i trzymać fakt nieuchronności losu w bezpiecznej odległości. Ma to swój adaptacyjny sens. Trudno byłoby cieszyć się życiem w nieustannym towarzystwie myśli o jego końcu. Z drugiej strony całkowite zaprzeczanie śmierci nie tylko zubaża nasze istnienie, jak przekonująco pisał o tym Freud, ale także może być źródłem różnych innych lęków i trudności. Tymczasem, co widać w badaniach, emocjonalna świadomość, że życie kiedyś się skończy, może przybliżyć do świadomego doświadczania terażniejszości i istotnie podnieść nasze poczucie szczęścia i sensu życia. Jak zatem z tego, co przeraża, uczynić źródło naszego wzrostu?

ĆWICZENIE 1 – Linia życia

Psychologowie egzystencjalni często zaczynają pracę warsztatową od ćwiczenia, w którym proszą o narysowanie na papierze poziomej linii prostej, a następnie – wpisanie na jej początku roku naszego urodzenia, a na jej końcu – roku przewidywanej śmierci.

Wydaje się to szokujące, ale po chwili namysłu pozwala dostrzec, że istnieje w tym jakiś plan. Gdzieś na tej linii jest punkt oznaczający „dzisiaj”, są istotne dla nas zdarzenia z przeszłości, a nie ma tych wszystkich drobnych spraw, którymi się przejmowaliśmy i które z obecnej perspektywy nie mają już znaczenia. Jest też przyszłość, na którą zawsze mamy wpływ, niezależnie od tego, jak długa będzie.

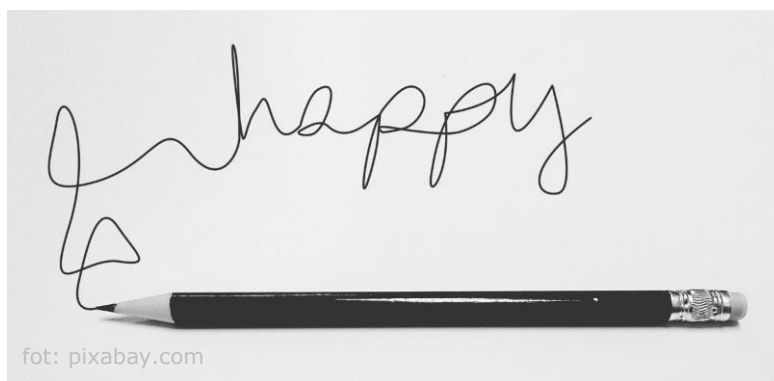
Możemy przez chwilę popatrzeć na naszą linię i poczuć energię *ku życiu*, które jest teraz.

Co jest dla nas ważne? Jakie powinno być nasze życie?

Jak chcemy się w nim czuć?

Co możemy zrobić, żeby to się wydarzyło?

Jaki pierwszy krok ku temu zrobimy już dzisiaj?



ĆWICZENIE 2 – Wdzięczność i żal

Co czujemy, kiedy patrzymy wstecz na swoje życie?

W wywiadach z osobami w sędziwym wieku często przewija się motyw wdzięczności za relacje z bliskimi i za miłość, których rozmówcy doświadczyli. Częściej jednak pojawia się głęboki żal. Osoby te dostrzegają w swoim życiu bardzo wiele rzeczy, których wolałyby nie zrobić albo przeciwnie – które chciałyby przeżyć.

Warto dopuścić do świadomości te dwie emocje i poddać je chwili namysłu. Z nich bowiem płynie wiele ważnych dla nas informacji.

Odczuwanie i wyrażanie wdzięczności za to, co przeżyliśmy, i za to, co jeszcze przed nami, podnosi nasze poczucie szczęścia, dlatego warto praktykować taką umiejętność na co dzień. Ale co zrobić z żalem?

Żeby osiągnąć efekt terapeutyczny, Irvin Yalom, ceniony amerykański psychoterapeuta, zadaje swoim pacjentom pytanie:

Gdybyśmy mieli spotkać się znowu za rok, co mógłbyś/mogłabyś zrobić do tego czasu, żeby twoje życie było wolne od żalu?

ĆWICZENIE 3 – Idea wiecznego powrotu

Zaczerpnięta z Nietzschego idea, która może skłonić do wartościowych refleksji, opiera się na wyobrażeniu, że nasze życie miałyby się powtarzać w dokładnie takiej samej formie bez końca. Wszystkie nasze trudności i cierpienia, ale także przyjemności i radości, każda myśl i uczucie miałyby wracać w takim samym porządku nieskończoną ilość razy.

Jeśli tak miałyby być, jak wpłynęłoby to na nas i nasze życie?

Czy żyjemy tak, jak tego pragniemy?

Czy nasze życie wygląda tak, że chcielibyśmy je powtarzać w nieskończoność?

Jeśli nie do końca tak jest, niech ten nietypowy eksperyment myślowy stanie się punktem wyjścia do zmiany, do poszukania w sobie odpowiedzi na pytanie:

Jakie ma być moje życie, żebym czuł/czuła się spełniony/spełniona?



ĆWICZENIE 4 – Pocztówka z przyszłości

Wyobraź sobie, że jesteś sędziwym staruszką/sędziwym staruszką, siedzisz przy biurku i piszesz do siebie dzisiejszego/dzisiejszej pocztówkę z przyszłości.

Co możesz powiedzieć sobie z tej odległej perspektywy? Może chcesz podziękować za różne wybory i decyzje, które podejmowałeś/podejmowałaś? Może chcesz siebie przed czymś przestrzec, dać sobie jakąś radę, wskazać drogę? Może chcesz opowiedzieć o tym, co jest ważne, a co mniej istotne, co daje Ci poczucie spełnienia i satysfakcję, a co je odbiera?

Wyciągnij dłoń z przyszłości do siebie teraz i poprowadź siebie dalej przez życie.

Napisz do siebie naprawdę. Zrób to z czułością i troską. Twoja unikalna wyobrażona perspektywa może mieć wymierny wpływ na to, jak będziesz żyć.

Szczęście

Dążenie do szczęścia to uniwersalne pragnienie człowieka. Pytanie: jak żyć, żeby pod koniec dnia móc powiedzieć, że mieliśmy szczęśliwe życie?

Świadoma refleksja nad przemijaniem wszystkiego, co nas otacza, może stopniowo zmniejszać nasz naturalny wewnętrzny lęk przed

nieistnieniem, zwiększając jednocześnie potencjał uczynienia naszego życia przyjemnym, zaangażowanym, otwartym na relacje społeczne i osiągnięcia. Egzystencją z poczuciem sensu. A to są właśnie składowe autentycznego szczęścia.



Pamiętajmy jednak, że jeśli, mimo starań, trudno nam się poczuć w naszym życiu dobrze albo okoliczności życiowe konfrontują nas z lękiem przed śmiercią poprzez utratę bliskiej osoby, ciężką chorobę czy w inny trudny sposób i nie umiemy sobie z tym poradzić samodzielnie, a nasze życie wydaje się tracić sens – warto sięgnąć po pomoc bliskich albo psychologa. Prośbienie o pomoc nie jest słabością – przeciwnie, świadczy o sile i adekwatnej trosce o siebie.

Mając życie w centrum uwagi, pozwól sobie na koniec przywołać słowa wspomnianego wcześniej Irvina Yaloma:

„Droga do tego, żeby cenić życie, żeby odczuwać współczucie dla innych, żeby kochać coś najgłębiej, polega na świadomości, że te doświadczenia są skazane na to, że przeminą”.

Życzę Państwu długiej i pięknej linii życia.

(-) Anna Piekara

Psycholog

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)