



## Radość, czyli umiejętność picia herbaty

Dlaczego tak trudno nam o radość, chociaż na co dzień spotyka nas tyle powodów do cieszenia się? Jest przecież tak prosta do wyrażenia. Wystarczy wygięte w łuk kąciaki naszych ust, a nie ważne na jakim zakątku ziemi byśmy byli, każdy będzie potrafił ją odczytać i rozpoznać.

Być może ma to związek z procesem ewolucji, z naszą tożsamością narodową i skojarzeniem radości z byciem dzieckiem, niekoniecznie w sposób pozytywny. Mówimy: „Cieszysz się jak dziecko!”. Czy widzimy wtedy naturalność, ekspresję, dobrą energię, czy raczej traktujemy jako infantylizm, coś niezbyt pozytywnego.

Jako naród, historycznie doświadczony, mamy tendencję do cierpiętnictwa i to jeszcze takiego, z którego powinno się odczuwać dumę. Podejście ewolucyjne wyjaśnia wiele tych spraw. Najważniejsze było przetrwanie. Emocje i umiejętności, które je zapewniały spostrzegane są jako ważne, do których warto dążyć i rozwijać. Strach pozwalał rozpoznać zagrożenie, złość możliwość obrony i walki – a radość już nie. Dlatego też w dzisiejszym świecie, osoba, która świetnie sobie radzi, osiąga sukcesy, kojarzona jest z opanowaniem i samokontrolą. Umiejętność odraczania gratyfikacji nie tylko odróżnia nas ludzi od zwierząt, ale jest też niewątpliwie przejawem wewnętrznej siły. Ludzie uśmiechnięci, nastawieni optymistycznie do życia traktowani są często jako niepoważni, mogący mieć trudność w rozpoznaniu zagrożenia, przewidywaniu problemów i radzeniu sobie z nimi. Hedonizm i życie chwilą to domena studentów albo osób oderwanych od rzeczywistości. Radość jest zatem częściej kojarzona z niedojrzałością, głupotą, zamiast z pozytywną wibracją spokoju, błogości i spełnienia.

O radość moi drodzy, niestety trzeba się postarać i nauczyć się jej. O smutek nam łatwo, o strach też, najczęściej przychodzą one do nas z zewnątrz. Natomiast radości trzeba szukać w sobie. Oczywiście występuję pewne rozróżnienie na radość, która jest wynikiem naszej aktywności i jest wywołana czynnikiem zewnętrznym oraz taką, która po prostu „jest” w nas i którą czujemy bez żadnej wiarygodnej przyczyny. Wiele osób woli tą radość zasłużoną, która jest wynikiem czegoś. Skoro mam jakiś cel, dążę do niego, na przykład wydaję swoją pierwszą książkę i nagle okazuje się ona sukcesem, to radość aż mnie rozpiera! Cieszę się wszystkimi komórkami mojego ciała. Jednak po jakimś czasie euforia opadnie, a ja stwierdzę, że żeby znów to poczuć, będę musiała napisać kolejną książkę. Ba, może nawet jeszcze lepszą. Takie momenty sprawiają, że chemia naszego mózgu wybucha nam w głowie, niczym fajerwerki w Nowy Rok. Tylko moi drodzy, czym to się różni od uzależnienia od heroiny? Ano właśnie granica jest cienka.



Podstawową substancją odpowiedzialną za uczucie radości są endorfiny, zwane potocznie „hormonami szczęścia”. Endorfiny są naturalnie wytwarzane w naszym mózgu w momencie aktywności fizycznej, orgazmu, jedzenia czekolady czy brania narkotyków. Pochodną endorfin jest morfina – najsilniejsza substancja wykorzystywana do uśmierzania bólu. Przyjmowanie morfiny przez dłuższy czas sprawia, że mózg przestaje produkować endorfiny. Podobnie działają inne narkotyki czy alkohol. Regularnie dostarczane do naszego organizmu powodują, że nasz mózg przestaje produkować podstawowe substancje odpowiadające za nasz nastrój i stan psychiczny. To wszystko stymuluje nas, przez co czujemy się świetnie, czujemy tę nieuchwytną radość. Niestety to recepta na krótko. Bardzo szybko okazują się, że bez nich, nie umiemy normalnie funkcjonować. Nieważne czy radość wywołuje alkohol, nowa sukienka, czy sukces, zawsze w momencie braku tych rzeczy odczujesz pustkę. Ponieważ uzależniłeś swoje poczucie radości od rzeczy zewnętrznych, twój mózg został uwarunkowany, gdzie istnieje bodziec wywołujący emocje. Tak samo jest z ludźmi. Choć jesteśmy społecznie uwarunkowani na zawieranie więzi, warto wiedzieć, że zakochanie uzależnia podobnie jak kokaina. Odstawienie, a gorzej – bycie odstawionym – powoduje takie same objawy jak u narkomana: agresję, ból i rozpacz.

Nasza umiejętność przeżywania radości jest również związana z wychowaniem. Jeśli dziecko obserwuje rodziców, którzy są ciągle załężnieni, zasmuceni czy zezłoszczeni i rzadko się uśmiechają, przesiąknie tą atmosferą i również będzie miało kłopot, aby radość przeżywać. Nawet jeśli powiemy takiej osobie „Możesz się cieszyć, masz do tego prawo!”, niewiele to pomoże, bez rzeczywistego wzorca takiej postawy.

Co zatem robić, aby potrafić się cieszyć i zostawić tę naszą melancholijną kulturę? Przede wszystkim nie uszczęśliwiamy nikogo na siłę, bo tak się po prostu nie da. Poczucie radości i szczęścia, takie wewnętrzne, pochodzi po prostu z akceptacji tego jacy jesteśmy, jakie mamy życie i uważności na to, co tu i teraz. Bo jeśli teraz pije przepyszną herbatę, to warto skupić się na tej czynności. Cieszyć się jej smakiem, zapachem, ciepłem, fakturą kubka w naszych dłoniach. Jeśli nasze myśli odpłyną gdzieś indziej, na przykład do tego, co nam się nie udało albo co będzie jutro, utracimy cudowną chwilę tu i teraz. Właśnie teraz! Bo tylko tak możemy tę radość poczuć naprawdę. Gdy wyłączymy nas umysł i zwolnimy go z myślenia i oceniania.

To właśnie ocenianie zabiera nam najwięcej radości. Gdy porównujemy się z innymi, w kwestii jak ja mam, a jak ten ktoś, zawsze poczujemy jakąś nierówność. Gdy będziemy odnosić nasze sukcesy do innych, po to, żeby oni to zaakceptowali, może zabraknąć nam czasu na naszą własną akceptację, rozpoznanie i doświadczenie radości. Bo przecież można ją czuć siedząc samotnie na tarasie i tylko patrząc w niebo. Bo radością jest czucie tego w sobie, a nie wypatrywanie w zdaniu innych.

Ale cóż dzisiejszy świat oparty na konsumpcjonizmie, ciągle pokazuje nam, że cieszyć będziemy się dopiero wtedy, gdy kupimy wiele rzeczy. Na tym przecież opiera się obecna polityka reklamy, na uświadomieniu ludziom ich deficytów i daniu recepty w postaci produktu, dzięki któremu będzie „lepiej”. Życie płynie tak szybko, że zamiast uświadczać sobie czym jest dla mnie radość, idę i kupuję



coś co tylko przyćmi na chwile moje poczucie braku. W pośpiechu nie mamy nawet czasu na radość, więc tak łatwo nas omamić.

Warto jednak siebie poznać na tyle, żeby wiedzieć i rozpoznać, gdzie u mnie zaczyna się ta radość, w czym ją widzę i jak umiem ją uchwycić. Jedno jest pewne, nie trwa ona wiecznie więc warto być wdzięcznym, za nawet najkrótsze spotkania z nią!

---

Opracowanie: Weronika Romaniak - studentka Psychologii w zarządzaniu

Na podstawie: Jucewicz A. (2019) „Czując. Rozmowy o emocjach. Radość – Tysiąc sposobów picia szampana – rozmowa z Bartłomiejem Dobroczyńskim”, Agora.