

„Narodowa terapia jest nam potrzebna”- czyli co stoi nam na drodze do szczęścia?

„Życzę Ci szczęścia”, „Bądź szczęśliwy”, „Szczęście jest najważniejsze”... Od najmłodszych lat zewsząd jesteśmy bombardowani tymi przekazami. Ale czym tak naprawdę jest to szczęście, którego tak sobie życzymy na urodziny i czy w ogóle jest ono w naszym zasięgu?



Cała Polska rezerwuje.
Szykuje się paraliż - [kliknij >>](#)



Źródło: Materiały prasowe

Na pytanie „Czy szczęścia można się nauczyć?” dnia 27 lutego 2019 roku, w Filharmonii Podkarpackiej starali się odpowiedzieć kolejni wyjątkowi goście tegorocznej edycji cyklu „Wielkie Pytania w Nauce” – doktor psychologii, terapeuta uzależnień Ewa Woydyłło-Osiatyńska oraz teolog, etyk ks. prof. Alfred Wierzbicki. Spotkanie poprowadził publicysta i poeta Wojciech Bonowicz. Cykl organizowany jest przez Wyższą Szkołę Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie we współpracy z „Tygodnikiem Powszechnym”.

Spotkanie otworzył Rektor dr Wergiliusz Gołąbek, który serdecznie przywitał gości i zgromadzonych słuchaczy. Rektor Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania szczególnie ucieszył się na widok, wypełnionych przez młodzież, pierwszych rzędów rzeszowskiej Filharmonii. Następnie głos zabrała dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska, terapeuta uzależnień. Wykształcenie psychologiczne zdobyła w Antioch University w Los Angeles. Doktorat z psychologii zyskała w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Jest autorką wielu książek. Za swoje osiągnięcia w dziedzinie terapii uzależnień otrzymała medal św. Jerzego, za pracę z uzależnionymi w więzieniach odznaczenie Ministra Sprawiedliwości, a także Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski nadawany przez Prezydenta RP.

Zanim Pani Doktor rozpoczęła swój wykład, przeprowadziła dla zgromadzonej publiczności, krótki test psychologiczny pn. „Szczęśliwa 13”. Zadaniem każdego ze słuchaczy było udzielenie samemu sobie szczerych odpowiedzi na pozornie łatwe pytania. Wybór był prosty: tak lub nie. Test zmuszał do zastanowienia się m.in. nad tym, „Czy codziennie robisz coś z czego jesteś dumny?”, „Czy masz z kim przeżywać radości i smutki?”. Jednogłośnie wybuch śmiechu towarzyszył dwóm pytaniom: „Czy poślubiłbyś samego siebie?” oraz „Czy codziennie ktoś cieszy się na twój widok?”. Przeprowadzony psychotest miał udowodnić, że szczęście to sprawa indywidualna, uzależniona od osobistych kryteriów i cech. Jak podkreśliła psycholog, wszystko zaczyna się w naszej głowie.

Na wstępie Pani Doktor zaznaczyła, że szczęście jest przereklamowane. To formuła, która kusi, wabi, wszyscy myślimy, że każdemu z nas się należy i powinniśmy do niej dążyć z całych sił. To zgubne przekonanie. Człowiek, który od najmłodszych lat wciąż słyszy z zewnątrz komunikaty w stylu „Życzę Ci szczęścia”, „Bądź szczęśliwy” zaczyna być przekonany, że szczęście to coś, co można i trzeba osiągnąć. A szarość życia przynosi rozczarowania. I co zrobić, gdy my chcemy dążyć do tego wymarzonego celu, a los wciąż rzuca nam kłody pod nogi, spotykamy się z masą rozczarowań i strat? A strata to żaloba, żaloba szczęście wyklucza. Tak więc pozostajemy w przekonaniu, że mając tak trudne życie, szczęście nie jest w naszym zasięgu. I stajemy w miejscu. Nasze uprzedzenia bronią nas przed szczęściem, zarzucamy sobie, że przez niektóre rzeczy nie jesteśmy w stanie go osiągnąć, a negatywne zdanie na nasz temat, które sami w sobie wypracowaliśmy, blokuje nas. Nie będziemy szczęśliwi jeśli wzmówimy sobie coś negatywnego. Od nas w dużym stopniu zależą procesy uzdrawiania negatywności, który utkwiał w naszej głowie i uniemożliwia nam odczuwane radości i satysfakcji z nas samych.

Szczęście jest szalenie pożądaną wizją, spełnieniem. Dla każdego z nas ważny jest temat szczęścia, które dziś nabrało miano sukcesu. Człowiek musi pamiętać, że to on generuje pozytywne uczucia, ale też negatywne nastroje, dlatego dr Woydyłło-Osiatyńska radzi, aby po pierwsze myśleć o tym, co mam, a nie czego mi brakuje, a po drugie skupiać się na tym, co sprawia radość, odrzucić wszystko, co denerwuje, złości, dokucza. Kolejna rada zakłada dokładne poznanie samego siebie. W życiu spotykają nas różne wydarzenia, które należy klasyfikować. Te pozytywne doświadczenia należy zbierać, dostrzegać w nich drobne szczęścia i praktykować je. Jeśli zauważymy, że podczas jakichś wydarzeń, bądź czynności czujemy się dobrze, jesteśmy z siebie zadowoleni i mamy satysfakcję, to dążmy do tego aby takich sytuacji było coraz więcej. Nie muszą to być rzeczy wielkie. Jednemu radość sprawi pielęgnowanie ogródka, innemu oglądanie telewizji, innemu zaś odbieranie upragnionego dyplomu. Ważne abyśmy czerpali z tego radość.

Szczęście to drobnostki, które są doraźne, to wykreowane przez nas sytuacje. Od nas samych zależy, co dla nas jest szczęściem, a co nie. Dla jednego ta sama sytuacja ma w sobie wiele pozytywnych aspektów, dla drugiego jest pełna pecha. Od nas zależy, co zobaczymy. Czasem nie dostrzegamy jak wiele dobra jest w naszym życiu, w codzienności, ile mamy szczęścia, którego brakuje innym. Wielu z nas myśli, że szczęście to nieustające przyjemności. Jednak jeśli w życiu towarzyszą nam jedynie przyjemności, po pewnym czasie uodparniamy się na nie. Zaczynają powszednie i nie robią już na nas wrażenia.

A co z nieszczęściami? Należy pamiętać, że nieszczęścia i problemy zawsze będą nam towarzyszyć. „Życie składa się ze strat. Tracimy dzieciństwo, złudzenia, wartości, bliskich, dalekich. Czy życie nie powinno być jednym wielkim grobem?” – zapytała spokojnie, a zarazem smutno dr Woydyłło-Osiatyńska. Po znaczącej pauzie z ust psychologa padło pytanie: „Co robić z nieszczęściem? Może na nieszczęścia trzeba patrzeć, jak na przyprawę do życia? Gdyby nie one życie stałoby się jałowe, monotonne. Nieszczęścia są po to, żeby utrzymywała się sinusoida. One przychodzą czy tego chcemy czy nie. Ważna jest akceptacja, to wyjątkowa umiejętność, która zapewnia pogodę ducha”.

Ks. prof. Alfred Wierzbicki, wybitny etyk, absolwent studiów teologicznych na Wydziale Teologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II oraz na Wydziale Filozofii KUL. Od 1992 nauczyciel akademicki na Wydziale Filozofii KUL, autor wielu książek, swoją wypowiedź zaczął od stwierdzenia, że szczęście trudno zdefiniować, do końca nie wiemy czym ono jest. Przedstawił nieco odmienny od psychologicznego punkt widzenia. Odwołał się do przemyśleń filozofów, religii czy poezji, które jak zapowiedział mają być uzupełnieniem koncepcji doktor Osiatyńskiej.

Najpierw skupił się na spojrzeniu na szczęście z filozoficznego punktu widzenia. „Czy szczęście jest wielkim pytaniem nauki?” zastanawiał się ks. prof. Wierzbicki. Stwierdził, że nie jest to pytanie naukowe, lecz pytanie życia. Przedstawił też dwie koncepcje szczęścia: obiektywistyczną, rzeczową, która zakłada, że szczęście to spełnianie się, osiągnięcie ludzkiej doskonałości oraz subiektywistyczną, w której szczęście rozumiane jest jako uczucie, stan naszej świadomości. Ksiądz Wierzbicki odwołał się również do idei filozofa Gabriela Marcela, który porządkuje istotę szczęścia w kontekście kategorii bytu i posiadania. Tę część swoich przemyśleń Ksiądz Profesor podsumował nieco żartobliwie: „Nie ma filozofa, który powiedziałby rzeczy naprawdę ważne o szczęściu. Oni mają łatwość zadawania pytań, ale często dochodzą do sokratejskiego wiem, że nic nie wiem”. Do istoty szczęścia należy też zgoda z samym sobą.

W dalszej części wykładu pojawiły się odniesienia do piątego rozdziału Ewangelii według św. Mateusza, mówiącego o 8 błogosławieństwach. Współcześnie szczęśliwy człowiek, to ten któremu się udało, który odniósł sukces. W Piśmie Świętym Jezus mówi, że szczęśliwi są ci, których spotyka ubóstwo, którzy są prześladowani. Pod rozważanie została poddana również kontrowersyjna w dzisiejszych czasach kwestia – czy religia daje szczęście? Według ks. prof. Wierzbickiego drogą do szczęścia są więzi ludzkie, u których podstaw jest więź z Bogiem. W przemyśleniach pojawiły się również nawiązania do buddyzmu i poezji. W kontekście odwołania do wiersza Norwida pt. „Fatum”, swoje rozważania ks. Wierzbicki podsumował stwierdzeniem: „Można by wysnuć fałszywą konkluzję, że zawsze pokonamy nieszczęście. To nie prawda. Nie zawsze wygramy... Ale ważne, by próbować mierzyć się z nieszczęściem”.

Kolejna część spotkania miała charakter dyskusji. Prowadzący spotkanie Wojciech Bonowicz zadał naszym gościom pytania zadane przez słuchaczy. Zastanawiano się m.in. nad potrzebą utworzenia w szkołach nowego przedmiotu „edukacji dla szczęścia”, czy wśród Polaków bycie szczęśliwym nie jest podejrzane, a także czy będąc singlem można osiągnąć pełnie szczęścia.

Ks. prof. Wierzbicki stwierdził z żalem, że my, Polacy jesteśmy masowymi malkontentami, rozpamiętujemy straty, a nie zauważamy sukcesów. Wyzwała się w nas narodowy kompleks nieudaczników: „Celebруем ból i dążymy do rewanzu. Narodowa terapia jest nam potrzebna...”. Kiedy padło pytanie „Kiedy ostatni raz czułeś się naprawdę szczęśliwy?” ks. Wierzbicki odpowiedział: „Niedawno miałem ciężki wypadek samochodowy, auto zostało zmasakrowane, a ja cudem wyszedłem z niego cało. Po wszystkim wróciłem do domu, byłem w ciężkim szoku. Przepłukałem gardło tykiem Whisky i poszedłem spać, nawet chyba bez mycia zębów. A rano wstałem, poszedłem do kuchni i mogłem zrobić sobie jajecznicę. Tak po prostu... To było szczęście”.

III edycję cyklu wykładów „Wielkie Pytania w Nauce” zwińczy spotkanie z udziałem ks. prof. Michała Hellera oraz prof. Krzysztofa Jakowicza, które odbędzie się 3 kwietnia 2019 roku. Spotkanie Mistrzów połączone zostanie z wykonaniem „Czterech pór roku” Antonio Vivaldiego. Szczegóły na temat spotkania dostępne będą na stronie internetowej www.wielkiepytania.wsiz.pl.