

Grażyna Tallar

ZBUDUJ
swoje

SZCZĘŚCIE

Vademecum
życia spełnionego

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

ZBUDUJ
swoje
SZCZĘŚCIE

Vademe cum
życia spełnionego

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

Projekt okładki: Ola Kulik

Redakcja:

dr Klaudia Drózdź, Monika Baranowska Korekta:

Zofia Kozik

Konsultacja:

Alicja Moszyńska Redakcja techniczna: Andrzej Leśkiewicz Copyright © Grażyna Tallar Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Studio EMKA Warszawa 2018

Wszelkie prawa, łącznie z prawem do reprodukcji tekstów i ilustracji w całości lub w części, w jakiegokolwiek formie – zastrzeżone.

Wydawnictwo Studio EMKA wydawnictwo@studioemka.com.pl
www.studioemka.com.pl

ISBN 978-83-66142-08-4

Skład i łamanie: Anter Poligrafia Skład wersji elektronicznej:
konwersja.virtualo.pl

virtualo

Spis treści

Wstęp

Część I

Wzór na szczęście
Kim jestem?
Cztery wektory osobowości
Dialog wewnętrzny
Inteligencja emocjonalna
Koło emocji
Zmysły
Miłość i seks
Toksyczne emocje
Źródła złości
Krytyczne konwersacje

Część II

Akceptacja siebie
Dowartościowanie
Samorealizacja
Tolerancja
Empatia – szósty zmysł
Duchowość
Uważność i medytacje
Pięć sekretów osiągnięcia celów
Kreatywność i wyobraźnia
Jak się uczyć?

Część III

Proces podejmowania decyzji
Wsparcie otoczenia
Bądź interesującą osobą

Aktywność
Wygórowane oczekiwania
Strach
Pesymizm
Umiarkowanie
Neurobiologia szczęścia
Geografia szczęścia
Pięć prawd o szczęściu

Bibliografia

Przypisy

Wszystkie rozdziały dostępne w pełnej wersji książki.

Mojej kochanej Rodzinie w Polsce

WSTĘP

Spośród wszystkich tajemnic natury największą zagadką jest człowiek.

Pora skończyć z mitami, że każdy może być, kim chce, może osiągnąć dowolny sukces i być szczęśliwy, tylko musi chcieć. Sukces, bogactwo, samorealizacja, rozwój, duchowość, diety – to jest wielomilionowy biznes. Gdyby te wszystkie wskazówki były skuteczne, to autorzy książek „self-help” musieliby zmienić zawód już w latach 70. A na razie ten biznes kwitnie. Dlaczego?

Po pierwsze, dlatego że w świecie szybkich zmian i technologii my, *homo sapiens*, też chcemy wszystko szybko, chcemy dostać cudowną receptę na życie, która przynosi natychmiastowe rezultaty i przede wszystkim nie wymaga od nas dużego wysiłku. Stąd te specjalnie przemyślane marketingowe tytuły: *3 kroki do...*, *5 sposobów na...*, *7 skutecznych rad...*, *Jak w 3 dni...*, i oczywiście – *Dieta cud*.

Po drugie, dlatego że psychika ludzka jest niezwykle podatna na tzw. samooszukiwanie się. Jest to najsilniejszy mechanizm obronny naszego ego. Impulsy, które próbują przedrzeć się do świadomości człowieka, napotyka na swej drodze przeszkody w postaci racjonalizacji, wyparcia, projekcji, fantazjowania i wielu innych, często złożonych, strażników niwelujących przykre poczucie lęku czy rozczarowania.

Po trzecie, we współczesnym systemie edukacyjnym przywiązujemy większą wagę do tego, co człowiek robi i posiada, niż do tego, **kim jest**.

Wszyscy mamy trudności w odbieraniu i analizowaniu informacji, które są niezgodne z tym, co już wiemy, a przecież wiemy od lat 60., że każdy może być szczęśliwy, zdrowy i bogaty, nieprawdaż? Tylko dlaczego to nie jestem ja czy Ty, Drogi Czytelniku?

Moim zdaniem główną przyczyną wielu rozczarowań jest to, iż przez ostatnie trzy dekady wszystkie te wspaniałe recepty na życie i sukces nie brały pod uwagę faktu, że jednak nie każda porada dotyczy wszystkich w jednakowym stopniu. I chociaż neurobiologia i neuroplastyka tłumaczą nam

funkcjonowanie i elastyczność umysłu, to jednak wiemy także, iż temperamentu i prymarnych wektorów działania nie można tak łatwo zmienić. Wprawdzie możemy zmienić swoje zachowania, ale jeśli te wspaniałe recepty na szczęśliwe życie i osiągnięcie sukcesu w dużej mierze odbiegają od naszej wrodzonej tendencji do postrzegania świata oraz naszego systemu wartości, to nigdy nie zaznamy spokoju.

Szczęśliwie jest kilka sposobów na to, aby lepiej sobie radzić z największymi wyzwaniami – i o tym traktuje ta książka, a ćwiczenia w niej zawarte pomagają nam w odkryciu głównych schematów myślenia, ich konsekwencji i emocji na dwóch poziomach: świadomym i podświadomym. Przy tym największą zaletą tej koncepcji jest to, że nie wymaga ona od nas żadnych drastycznych zmian. Wymaga natomiast zrozumienia na poziomie emocjonalnym, dlaczego przekonania i opinie, które wyznajemy, nie muszą być tak oczywiste dla innych osób, oraz **jak można modelować własne emocje, motywacje i potrzeby, aby cieszyć się życiem świadomym i spełnionym, mieć udane związki, lepsze zdrowie i poczucie szczęścia.**

Często przy wykonywaniu zaproponowanych ćwiczeń doznajemy tzw. efektu *Eureka!* Dzieje się tak, ponieważ docieramy, często po raz pierwszy w życiu, do pokładów naszej podświadomości.

Naukowcy z Instytutu Maxa Plancka z Niemiec oraz dr Robb Rutledge z Anglii stworzyli bardzo skomplikowany wzór na szczęście, ja postanowiłam ułożyć swój – nieco prostszy, ale równie skuteczny.

Tak, poczucie szczęścia to bardzo złożona i najbardziej subiektywna emocja, zmieniająca swoje barwy i czas trwania, emocja, o której traktuje ta książka. Pamiętajmy jednak, że proponowany wzór na szczęście składa się z elementów, które decydująco wpływają na rozmiar i poziom szczęśliwości, ale **dla każdego intensywność i ważność każdego z tych składników będzie różna.**

Odkryj więc siebie i z odpowiednio dobranych elementów zbuduj swoje szczęście.

Grażyna Tallar
Hamilton, Kanada 2017

CZĘŚĆ I

Od zarania cywilizacji ludzie poszukują ideału szczęścia. W starożytnej Grecji szczęście potocznie było rozumiane przez przyjemne doznania cielesne. Jednak w IV wieku p.n.e. jeden z największych filozofów greckich, Platon, odszedł od tych poglądów, uznając, że tylko porzucenie świata doczesnego i kontemplacyjne poznanie ponadczasowych idei może nappełnić życie prawdziwym szczęściem. Według niego abstrakcyjne idee były ważniejsze niż świat materialny postrzegany zmysłami. Arystoteles, uczeń Platona, rozumiał szczęście jako poszukiwanie przyjemności, ale podkreślał, iż poza czerpaniem przyjemności płynących z ciała są jeszcze inne, takie jak przyjaźń, miłość, współczucie, wiedza czy kontemplacja.

Kolejną filozofią życia był epikureizm. Dla tego sposobu filozofowania podstawowym pytaniem było: jak osiągnąć szczęście w życiu doczesnym i jak żyć, żeby być szczęśliwym? Epikur uważał, że powinniśmy eliminować wszystkie lęki, szczególnie strach przed bogiem i strach przed śmiercią. Twierdził, że nie należy bać się śmierci, bo „dopóki jesteśmy, nie ma śmierci, a gdy ona przychodzi, nie ma nas”¹.

Filozofowie różnie wyobrażali sobie łaskę losu. Każdy okres historyczny miał swoją teorię na ten temat. Powstawało wiele prac, ale wszystkie dochodziły do jednego wniosku: szczęście jest najważniejszą wartością, do której dąży człowiek. Każda epoka pokazywała to jednak w zupełnie inny sposób.

Średniowiecze to czas św. Augustyna, św. Tomasza z Akwinu, czyli świętych, u których podstawą filozofii była miłość do Boga. Dla XVIII-wiecznego niemieckiego filozofa Immanuela Kanta podstawą rozważań nie było szczęście, lecz etyka i moralność. Natomiast Arthur Schopenhauer porównał życie do wahadła huśtawki poruszającego się do tyłu i do przodu – między bólem a nudą. Według niego nie możemy być szczęśliwi, ale przynajmniej możemy postępować zgodnie z zasadami, aby unikać bólu. Najważniejszą zasadą nie jest dążenie do niezapomnianego szczęścia, ale zarządzanie własnym życiem tak, aby unikać zbędnego cierpienia.

Utylitarianie, tacy jak John Stuart Mill i Jeremy Bentham, za najlepszą zasadę szczęścia uważali zachowanie etyczne. Friedrich Nietzsche zaś krytykował skupienie się angielskich utylitarystów na osiągnięciu największego szczęścia. Pogardzał „małym człowiekiem”, który poszukuje tylko własnej przyjemności, unikając wszelkiego niebezpieczeństwa, wysiłku, trudności czy walki. Dla chrześcijan absolutnym szczęściem był kontakt z Bogiem, dla islamu życie zgodne z wolą Allaha, a dla buddyzmu osiągnięcie trwałego stanu nirwany poprzez wyrzeczenie się wszystkich pragnień.

Dzisiejsze rozumienie szczęścia jest zupełnie inne niż niegdyś. Niemniej jednak zainteresowanie drogami do osiągnięcia szczęścia ciągle wzrasta. Mamy coraz więcej badań naukowych oraz publikacji na temat tego, co daje poczucie szczęścia i jak być szczęśliwym. Jednakże w życiu codziennym tempo, zmieniające się technologie i wymagający świat korporacji zmuszają współczesnego człowieka do coraz szybszego i automatycznego funkcjonowania. Co kilka sekund jesteśmy bombardowani nową informacją, a smartfony stają się naszym kompasem i nieodłącznym towarzyszem, nawet podczas snu.

Drapieżny konsumeryzm mówi nam, co jest dla nas dobre i co powinno dawać nam poczucie szczęścia: większy dom, lepszy samochód, markowe ubrania, nowsze elektroniczne gadżety. Tak łatwo poddaliśmy się temu hedonistycznemu materializmowi, że większość z nas zapomina o własnej koncepcji szczęścia, a przecież nie ma jednego, uniwersalnego przepisu na szczęście. Każdy ma swoją „osobistą prawdę”. A prawda osobista – jak mówi popularny psycholog, celebryta TV, dr Phil McGraw – to jest to, w co wierzymy, kiedy nikt nas nie słucha i nie obserwuje. Jeśli definiujemy siebie przez opinie innych, to już w tym momencie stawiamy się na przegranej pozycji.

Problem polega na tym, że ludzie często poszukują szczęścia tam, gdzie go nie ma. Prowadzi to niejednokrotnie do poczucia pustki, braku sensu życia oraz wielu frustracji. Spróbujmy się zatem zastanowić nad tym, co trzeba zrobić, aby być szczęśliwym.

Książka ta składa się z trzech części. W każdej z nich znajduje się konkretna wiedza oraz wiele praktycznych ćwiczeń rozwijających

poszczególne kompetencje, niezbędne do odkrycia własnej drogi do szczęścia.

Część I. Definicja szczęścia nie jest jednakowa dla wszystkich. Jednak pierwszy krok w poszukiwaniu szczęścia powinien być taki sam dla każdego: należy zatrzymać się na chwilę, zaczerpnąć kilka głębokich oddechów i pomyśleć o swoim życiu. Już Sokrates twierdził, że życie nieprzeegzaminowane nie ma większej wartości. Przede wszystkim musimy odnaleźć siebie i swoje pasje. **Tylko wiedza o sobie i świadome wybory dają nam szansę na osiągnięcie poczucia szczęścia.** Fundamentem siły wewnętrznej jest samoświadomość. W specjalnie opracowanych ćwiczeniach odnajdujemy odpowiedzi na następujące pytania: Czy wiem, kim jestem? Czy bezwarunkowo akceptuję siebie? Czy znam swoją wartość? Czy potrafię zdefiniować swoje uczucia? Czy wiem, dokąd zmierzam? Jakie są moje marzenia? Czy znam swoje talenty i umiem je wykorzystać?

Bez względu na ogrom napotykanych trudności uczmy się osiągać swoje marzenia. Każdy z nas ma potencjał, który możemy mądrze wykorzystać w konsekwentnym działaniu.

W ćwiczeniach opartych na teorii osobowości Carla Gustawa Junga odkrywamy nasze wektory działania i nasze silne strony.

Część II. Definiujemy, co dla nas znaczy szczęście. Dopiero kiedy już wiemy, co konkretnie nas uszczęśliwi, podejmujemy świadome działania. Na tym etapie najważniejsze jest sprecyzowanie celów i aktywne dążenie do ich realizacji. **W tym procesie konieczne jest otwarcie się na nowe idee i praca nad wyobrażeniem siebie w najlepszej wersji.** Tworzenie „ja” nie może odbywać się, jeśli nie akceptujemy siebie. Najlepszy nasz wizerunek można zrealizować tylko wtedy, kiedy kochamy siebie na tyle, aby uwierzyć, że zasługujemy na lepsze życie i stać nas na więcej. Zawsze musimy dać sobie prawo bycia osobą, którą pragniemy być. Tworzymy tylko takie rezultaty, na które w naszym przekonaniu zasługujemy.

Natomiast w osiąganiu celów ważne jest ich precyzyjne określenie. Nie możemy formułować ogólnego celu: „chcę być szczęśliwa/ szczęśliwy”. W tej części przeprowadzamy analizy, które działania dają nam satysfakcję i sprawiają radość: czy jest to praca?, czy hobby?, czy może otaczający nas ludzie? Tworzymy zatem linię czasu i zaznaczamy na niej nasze wszystkie, nawet najmniejsze osiągnięcia życiowe. Każde osiągnięcie oceniamy w

skali emocji – od jednego do dziesięciu. Najwyższe punkty dają nam obraz najbardziej satysfakcjonujących przeżyć. Tak poznamy nie tylko nasze pasje, ale także nasze najsilniejsze strony. Wtedy marzenie staje się celem i musimy tylko dopisać datę i plan działania.

Część III. Trzeba działać, i działać nie tylko przez tydzień czy miesiąc, ale aż do skutku – aż do tego momentu, w którym osiągamy, co zaplanowaliśmy. Wszechświat nagradza działanie. Ludzie czynu zmierzają w określonym kierunku. Samo myślenie o osiągnięciu celów nie wystarcza.

Nie należy obawiać się porażek i błędów, gdyż one są naszym najlepszym nauczycielem. Skutecznym ćwiczeniem na wytrwałe dążenie do celu jest koncentracja na szczegółowym, nakreślonym w kolorach i detalach obrazie naszego szczęścia. Takie działania, połączone z ciekawością świata i pasją do życia, wzmacniają nasze siły witalne. Pasja jest tą siłą napędową, która prowadzi do wartościowego i szczęśliwego życia. Pamiętajmy, że zawsze mamy wybór: możemy wybrać życie świadome, aktywne albo możemy być rzućni na pastwę losu.

¹ F. Lenoir, *O szczęściu: podróż filozoficzna*, przeł. W. Prażuch, Wydawnictwo Amber, Warszawa 2016.