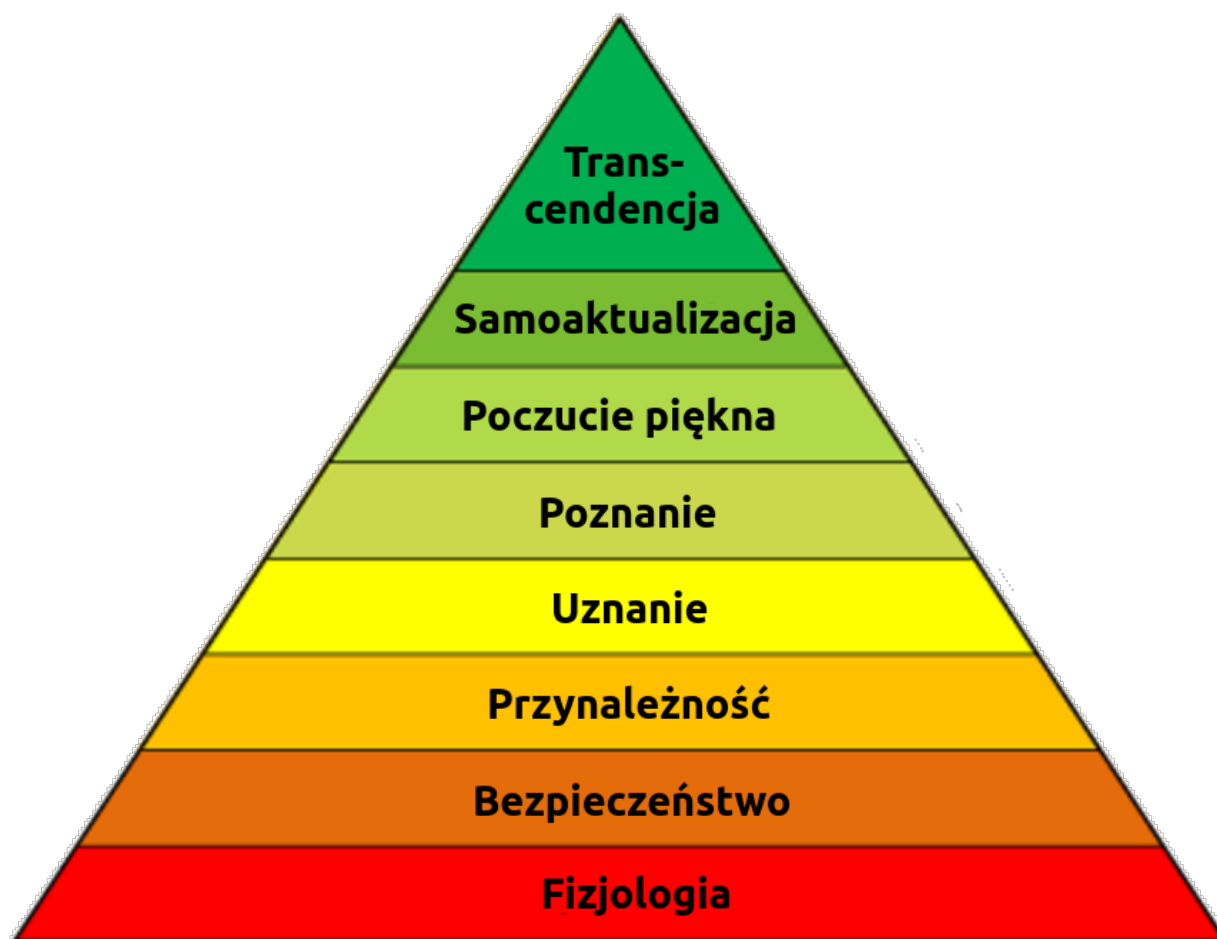


Żyjemy w świecie ludzi dogłębnie nieszczęśliwych. Rewolucje obyczajowe, sposoby na rozrywkę, środki komunikacji i wszelkiego rodzaju ułatwienia osiągnęły niespotykany wcześniej pułap, a przy tym wszystkim jesteśmy coraz bardziej roztrzęsieni i sfrustrowani w głębi siebie. Coraz sprawniej, pod warstwą życia towarzyskiego i przygód na miarę escape roomów i maratonów miejskich udaje nam się maskować nasze strute serce i udawać, że wszystko jest bajecznie. Tymczasem rośnie liczba samobójstw, a powszechność depresji osiągnęła rozmiary pandemii. Relacje międzyludzkie nigdy nie były tak wiotkie i kruche jak obecnie, i nigdy jeszcze nie przynosiły nam tyle goryczy. Czy to oznacza, że trzeba od nich raczej stronić? Nie, trzeba je naprawić. Podpowiem wam, jak.

A zrobię to na przykładzie obowiązującego w psychologii modelu, jakim jest ośmiopiętrowa piramida potrzeb Abrahama Maslowa [zob. obrazek]. Pokrótkie zatrzymamy się na każdym piętrze, wspinając się cierpliwie w górę. To zwiedzanie, połączone ze wspinaczką, odzwierciedla nasze życie, w którym albo wstępujemy wyżej, ku pełniejszemu człowieczeństwu, albo ono w nas usypia i nie przynosi nam radości życia.



Najpierw spotykamy szeroką, łatwą i dostępną tuż przy ziemi podstawę piramidy – *potrzeby fizjologiczne*. Leży tu m.in. potrzeba odżywiania się, realizowania swej seksualności, odpoczynku i

snu. Te wszystkie rzeczy przynoszą nam satysfakcję tylko wtedy, gdy są harmonijnie zrównoważone całym strzelistym zwieńczeniem kolejnych pięter – nie stanowią celu samego w sobie. Człowiek nie jest przyziemnym płaszczakiem. Ale nawet tutaj mamy wiele do zrobienia. Dbajmy o odpowiednio długi i jakościowy sen, wyszalenie się na imprezie z głośną muzyką wraz z nadużywaniem alkoholu, używek oraz erotyki wyczerpie i spląta naszą psychikę, zamiast przynieść obiecane szczęście. Odczuwane zwolnienie z odpowiedzialności za skutki jest iluzją. Stroń od głośnej, długotrwałej imprezy – ona nie zregeneruje Twoich sił (re-kreacja = od-tworzenie), tylko je wyczerpie. A przecież hałas krzywdzi także sąsiadów – nie wolno decydować za nich, czy wolno im odpocząć w spokoju, czy też nie. Moja przyjemność nie jest najważniejsza.

Tak więc, uciekanie od ciszy i spokoju jest najlepszym sposobem na rozminięcie się z samym sobą. Sprawdź, od jakich myśli i obaw starasz się uciec, zamiast się w nie wsłuchać?

Dalej mamy piętro *potrzeby bezpieczeństwa*. Nasze bezpieczeństwo będzie większe, jeśli zawiążemy znajomości z sąsiadami i będziemy wspólnie reagować na niekorzystne sytuacje. Ludzie, dopóki trwają w osamotnieniu, nie wiedzą, jak wiele ich łączy i jaką razem stanowią siłę.

To płynnie łączy się z wyższą *potrzebą przynależności*. Przynależność, relacje, to przede wszystkim dar z siebie i wierność. Ci, którzy liczą w nich na swoją satysfakcję i skupią się na niej, paradoksalnie odnajdą jej najmniej. Aksjomaty miłości wg Sternberga wskazują ogromną rolę bezinteresownego daru z siebie dla drugiej osoby, nie wymiany – ty mi dasz to, ja tobie to. Przy czym, musimy sobie jasno wyrażać nasze emocjonalne potrzeby. Nigdy nie każmy się domyślać, albo nie zakładajmy, że coś jest oczywiste. Formułujmy nasze potrzeby w formie czynów – co mógłbym dla ciebie konkretnego zrobić, żebyś poczuła się szczęśliwsza? Jakich wyrazów miłości ja potrzebuję? Nie bądźmy przy tym zaborczy ani nie zrzucajmy na drugą osobę zbyt wiele, każdy człowiek potrzebuje takiego momentu, w którym byłby sam dla siebie i przebywania we własnym świecie. **Jak chcecie, żeby ludzie postępowali z wami, tak samo wy wy postępujcie wobec nich.**

No i oczywiście, opiekujcie się zwierzętami, to wyjątkowo prosty sposób na ogromną radość. Miłość rodzi miłość. Nie ma lepszej praktyki cierpliwości i systematyczności, która może też przydać się przy dzieciach. Patrzenie na ludzi i na zwierzęta świeżym wzrokiem, nie przez pryzmat przyzwyczajenia. Skupcie się na nich i oglądajcie ich z podziwem i zdumieniem. Nasi bliscy są dla nas darem (i wyzwaniem) każdego dnia zupełnie na nowo.

W naszej wspinaczce dotarliśmy do piętra *potrzeby uznania*. To niesłuchanie ważne piętro. Okazujmy sobie uznanie, wyrażajmy, jak bardzo jesteście dumni z siebie nawzajem. Uznanie może dotyczyć najmniejszych rzeczy tak samo, jak tych wielkich. Dziękujmy i doceniajmy, że ktoś

wypełnia swoje obowiązki – ciężko pracuje, żeby przynieść do domu wypłatę; myje okna; sprząta; gotuje; opiekuje się dziećmi. Każdy musi czuć się potrzebny i doceniony. Spójrzmy na to wszystko, jako na dary miłości, piękniejsze, niż najokazalszy bukiet kwiatów (kwiaty też dawajmy!). Uznanie się zdobywa, podobnie jak zaufanie. Nie jest nam dane, więc nie spoczywajmy na laurach.

A oto i piętro *potrzeby poznania*. Doskonale wiecie, że potrzebujecie się rozwijać intelektualnie i dać pożywkę umysłowi, żeby móc być bardziej człowiekiem, bardziej sobą. Rozrywka tego nie zastąpi. Ze swej strony, gorąco proponuję lekturę starożytnych i wczesnochrześcijańskich filozofów – dzięki nim zrozumiemy, jakimi koleinami porusza się nasze myślenie i ocenianie, i jak rozmaici manipulatorzy próbują to podstępnie wykorzystać. Człowiek mądry to człowiek wolny.

W dzieciach wzbudzajmy potrzebę *gratyfikacji intelektualnej*, czyli nadziei na zysk z nauki i jej opłacalność – umiejętności, podziw, dodatkowe nagrody. Inaczej dzieciak, poprzez lenistwo i dostępność rozrywki, okopie się na najniższym piętrze piramidy potrzeb i uzależni od przyjemności. Nauczmy dzieci regularnej i wytrwałej pracy, a najlepszym sposobem na to jest branie świadomego, aktywnego udziału w ich szkolnym życiu.

Poczucie piękna – najsilniej chyba atakowane przez współczesnych szatanów potrzeba człowieka. Czy wiecie, że przeprowadzono eksperymenty, polegające na umieszczeniu grup ludzi na fotelu przed oknem, z którego rozciągał się widok na (prawdziwą) zieloną łąkę i drzewa, a drugą grupę przed doskonałym, panoramicznym monitorem plazmowym, który wyświetlał identyczny obraz na żywo? Po godzinie zmierzono ich stan. Otóż, zrelaksowanie i uspokojenie pierwszej grupy ludzi okazało się zdecydowanie wyższe, niż tej drugiej z telewizorem. Potrzebujemy przyrody i dbania o nią. Szacunek do życia czyni nas ludźmi i łączy z sobą.

Radzę przez piętnaście minut, bez rozproszeń i żadnych innych aktywności, obserwować zachód słońca i podziwiać, jak zmieniają się barwy nieba. Ci, którzy przebywają nad morzem, mogą spoglądać na fale. Czemu by nie kupić sobie atlasu drzew albo ptaków i rozpoznać mieszkańców podczas spaceru do Łazienek?

W naszej wytrwałej wspinaczce dotarliśmy niemal pod sam szczyt piramidy – jaki niezwykle widok rozciąga się stąd na całe człowieczeństwo! Oto *potrzeba samoaktualizacji*. „Dziś byłem dobry” - powiada japoński mistrz miecza, Musashi - „a jutro będę jeszcze lepszy. Nie chodzi o to, żeby pokonywać wroga, ale aby pokonać samego siebie”.

Każdy z nas jest na swoim, nieodzownym miejscu. Niczym karty w domku z kart, każdy z nas podtrzymuje swoim małym, zwyczajnym, codziennym dobrem równowagę wszechświata. Nie ma ani jednego nadmiarowego, nadliczbowego człowieka. Nikt nie jest tak ułomny lub chory, żeby

nie był nadal bezcenny. Jesteśmy sobie nawzajem potrzebni bardziej, niż potrafimy to przyznać i sobie wyobrazić. Nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy. Niektórzy ludzie, nauczeni w dzieciństwie potępiać się i nisko oceniać, muszą wysiłkiem woli, wbrew samym sobie, uznać swoją wartość i godność. Nie obawiaj się wykorzystać fachowego wsparcia psychologa, po to jesteśmy.

Zrób bezinteresowny dobry uczynek dla staruszki z naprzeciwka. Zrób coś dobrego, choć nikt cię o to nie poprosił i nie kazał ci. Porozmawiaj z życzliwością z sąsiadem w windzie. Karteczka z życzliwym słowem, pozostawiona w parku na ławce dla nieznanego może uratować życie człowiekowi, który pod ciężarem smutku przysiadł na niej, z zamiarem dokonania bardzo złej i tragicznej w skutkach rzeczy. Nie zdajemy sobie sprawy z siły naszych drobnych aktów dobra.

Godność osoby ludzkiej, o której wspomniałem, ma swoje niezbywalne źródło jeszcze wyżej – u samego zwieńczenia piramidy potrzeb – w *transcendencji*. Jesteśmy na ziemi, bo zostaliśmy tu upragnieni i przywołani przez wyższą siłę, abyśmy mogli się z nią poznać – osoba z osobą – i dzielić z nią radością tworzenia. Jej powierzać nasze rozczarowania i trudności, jej zaufać, że wszystko ma sens.

Jesteśmy splecionym marzeniem Boga. Nasza wartość i wzniosłość przekracza naszą cenę w złocie, w diamentach.

I tak nasza wycieczka po egzotycznej i oszałamiającej piramidzie potrzeb ludzkich dobiegła kresu.

*

Powiecie, że zbyt to wszystko ogólnikowe i pompatyczne? Proszę bardzo, oto konkrety. Pismo kobiece doniosło niedawno, że córeczka jednej z gwiazd kupiła sobie marynarkę za 7000 złotych. Zgadnijcie, na jak długo starczy jej satysfakcji z tego uczynku? Ilu seniorów albo dzieci z biednych rodzin mogło za to otrzymać darmowy posiłek? Jak bardzo ogrzałoby to serce tej pani i jak podbudowałoby to jej poczucie wartości, gdyby ofiarowała te pieniądze na leczenie chorych dzieci, albo na stypendium dla zdolnych studentów, młodych naukowców. Gdyby tylko jej rodzice wychowali ją nie do manifestowania swego stylu i bogactwa, ale do wrażliwości i współczucia. Wtedy jej dobre serce grzałoby ją mocniej, niż marynarka i zazdrosne spojrzenia nienawistnych przyjaciółek. Czy będą ją kochać mocniej za to, że założyła marynarkę za 7000? Nie. Nie będą.

O, nieszczęsna! Musi pocieszać się sama, kupując sama sobie drogie prezenty. Trudno o obraz budzący większy smutek i współczucie, niż osoba tak samotna, że musi kupować sobie radość. Jeśli ubranie jest w stanie podwyższyć jej poczucie wartości, to jak tanie musi być jej wnętrze?... Może zresztą się mylę, obym się mylił, może owa dziewczyna przeznacza dwukrotnie

większe kwoty na cele dobroczynne? Tylko dlaczego kolorowy portal o tym milczy jak grób? Czy to by nie było gorącym newsem? Co tu się liczy? I po co?

Nie zrozumcie mnie źle. Pieniądze są bardzo potrzebne, a moda to fantastyczna rzecz. Ale to nie jest sposób na zaleczenie rany, zaspokojenie wewnętrznego głodu. Dobrobyt jest środkiem, a nie celem. Dzięki modzie, sięgamy najwyżej (i to wątpliwie) do sfery poczucia piękna, które jest szóstym piętrem piramidy Masłowa. To nadal tylko 3/4 człowieka, odczłowieczenie 1/4 osoby. Atrakcyjność seksualna to poziom pierwszy, przy samej ziemi. Tracąc tak wiele z wizji człowieka i z naszych aspiracji, tracimy praktycznie wszystko.

To nie jest oderwane od rzeczywistości rozważanie. Marika i Romek poznali się na imprezie i zaczęli z sobą chodzić, bo oboje byli rozrywkowi i dobrze im się razem „clubbingowało”. Mieli z tego dużo przyjemności, którą potem wytrwale eksplorowali i eksploatowali w sypialni. Kiedy przyszło na świat ich dziecko, pokochali je bardzo, ale... każde z nich z osobna. Nie zbudowali wierności, zobowiązania, bezinteresownego daru z siebie dla partnera, a więc i ich związek runął, gdy odjęta została od niego rozkosz cielesna i przyszło odkochanie chemiczne (statystycznie, zakochanie trwa 2-4 lata). Byli zmęczeni wzajemną obecnością, dochodziło do aktów agresji słownej i psychicznej. Nic ich już nie łączyło – poza „ciężarem” wspólnego dziecka i domu. Wzięli ślub, żeby pokazać rodzinie, że wszystko u nich dobrze. Nieważne, co im radziłbym w ramach psychoterapii, gdyby się do mnie udali. Ważne jest to, co wy możecie wywnioskować z tego przykładu dla siebie.

Problem Mariki i Romana zaczął się w momencie, gdy uznali, że najważniejsze, to dobrze się bawić, realizować siebie, spełniać się. Podczas, gdy najważniejsze jest być gotowym do oddania swego życia – swego stylu życia – za większą i wspanialszą ideę. Co to może być za idea, która da tak silną motywację, spytacie? Nie pójdziemy na skróty – sami musicie odkryć swoje wartości we własnym życiu. Takich, których będziecie zdolni i chętni bronić za wszelką cenę, bo są bezcenne. Ale musicie zakasać rękawy i ich szukać. Aktywnie przeszukiwać swoją duszę, nie tylko portfel, kontakty i internet.