

Wolę unikać osób, które niczym emocjonalne wampiry zrzędzą na wszystko.

Himalaje biadolenia



JACEK PAŁKIEWICZ

Podróżnik, odkrywca, reporter

Wspominam scenę z lat 80. ubiegłego wieku, kiedy to mężczyzna, który przemierzał Arizonę, podczas nawałnicy zatrzymał się na stacji benzynowej. Gdy ten siedział w suchym lokum, tankujący jegomość, nie zważając na piasną pogodę, pogwizdywał sobie radośnie. Odjeżdżając, kierowca rzucił udo-bruchanym tonem: „Proszę wybaczyć, że wyciągnąłem pana na taką zawieruchę”. Na co pracownik stacji benzynowej odparł: „To drobnostka. Podczas wojny w Wietnamie znalazłem się z towarzyszami w błotnistym kraterze, gdzie kryłem się nie tylko przed oberwaniem chmury, ale i przed szalejącym ogniem nieprzyjaciela. Jeden żołnierz został ciężko ranny od odłamków pocisku, a ja przysiągłem sobie, że gdybym kiedykolwiek wyszedł żywy z podobnego zdarzenia, nigdy bym na nic nie narzekał. I tak też robię”.

Za każdym razem, gdy przyjeżdżam do Polski, razi mnie wszechobecne biadolenie, nawykowe utyskiwanie na pogodę, sąsiadów, pracodawców, służbę zdrowia. Istnym rodzimym sportem narodowym stało się psioczenie na polityków. Żalimy się praktycznie zawsze, wszędzie i na wszystko. Gderanie, które często wynika z kompleksów, niepewności czy niskiej samooceny – i to zazwyczaj bez powodu – stało się uznanym za przywarę nawykiem, wręcz cechą narodową o doniosłej roli „kulturotwórczej”. Dla ludzi dociśniętych negatywnymi doświadczeniami, rozczarowaniem, niesprawiedliwością nawyk ten często staje się szansą na znalezienie bratniej duszy, nawiązanie kontaktów i budowanie więzi; bywa antidotum na złe usposobienie.

Któregoś wieczoru zadzwoniłem do mojego „nadwornego” lekarza, że chciałbym do niego wpaść, bo mam pewien kłopot. – Przyjdź jutro, bo właśnie zamierzam pójść na kolację – odparł. – Może jednak – nalegałem. – Dobrze. Czekam – dał za wygraną. W drzwiach przywitał mnie zwyczajowym: – Jak się masz? Wtedy automatycznie, tak jak zwykle, rzuciłem na wzór kultury anglosaskiej: – Czuję się dobrze, dziękuję. – To po co, ku..., zawracasz mi głowę? – wypalił. Wówczas uświadomiłem sobie, że coś tam mnie gnębi i z czymś przecież do niego przyszedłem.

Przyszło mi wtedy wysłuchać lekcji. Przyjaciel nadmienił, że raz po raz czujemy się przytłoczeni. Każdy w takich chwilach potrzebuje, aby dostrzeżono jego cierpienie i lęk. Wówczas pozwolenie sobie na ubolewanie w pewnych granicach może przynieść ulgę przez poprawę samopoczucia – staje się tanim sposobem na jego złagodzenie, na „znieczulenie” frustracji. Wyrzucenie z siebie wszystkich bóleczek pozwala odreagować stłumione napięcia i uwolnić się od zirytowania. Jeśli to ma miejsce sporadycznie, nie ma w tym nic złego, ale gdy staje się nawykiem, uznaję to za problem.

W swoim czasie znajomy onkolog podzielił się własnym doświadczeniem. Był zdania, że wielu pacjentów chorych na raka, którzy mają uzasadnione powody do skarżenia się, nie robi tego nawet w najtrudniejszych chwilach. – Mają uśmiech na twarzy, cierpliwie wysłuchują opowieści o cudzych kłopotach, odkładając na bok swoje – zauważył. – Taka postawa jest godną naśladowania oznaką niemal heroicznej wewnętrznej siły. Ale też wielokrotnie informuję pacjentów, że w ramach „oczyszczenia” mają prawo dać upust swojej złości, powiedzieć: „już nie wytrzymam, jestem zmęczony”, bo wtedy odkryją, iż od czasu do czasu zdrowe utyskiwanie uwalnia bolesne wstrząsy, a nawet podnosi próg bólu fizycznego, co wykazały badania eksperymentalne. Jeśli tego nie okażemy, nie będziemy mogli kultywować nadziei, że inni zauważą problemy, które w sobie skrywamy.

Wolę unikać osób, które niczym emocjonalne wampiry zrzędzą na wszystko. Wszyscy mają jakieś problemy, ale czy musimy rzucać je w twarz każdemu innemu? Jeśli raz usłyszymy skargę przyjaciela, może będziemy chcieli mu pomóc. Drugi raz – także, ale trzeci... już raczej nie.

Zatem mniej „gorzkich żali”, wiecznego malkontentstwa, a więcej pozytywnej postawy w codziennym życiu. **n**