

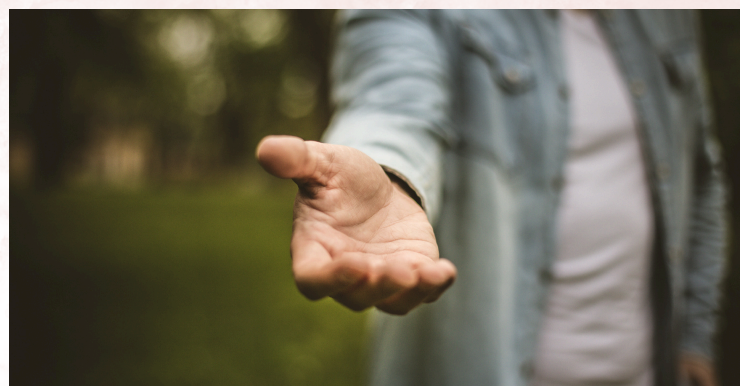
Dobroć i życzliwość a odporność psychiczna i rezyliencja



13 listopada obchodzimy Światowy Dzień Dobroci. W tym dniu podkreśla się znaczenie dobrych uczynków, życzliwości wobec innych oraz pozytywnej siły, która z tego płynie. Światowy Dzień Dobroci (ang. World Kindness Day) to międzynarodowa inicjatywa obchodzona corocznie od 1998 r., jej organizatorem jest Światowy Ruch Dobroci, koalicja dobroczynnych organizacji pozarządowych. Czy warto być życzliwym?

Pomaganie innym jest wyrazem empatii i altruizmu. Często nic nas nie kosztuje, a korzyści są obustronne. Pomijając te, które płyną do obdarowywanego, osoba pomagająca też czerpie z aktu życzliwości wiele dla siebie samej. Pomaganie ma pozytywny wpływ na zdrowie, poprawia samopoczucie, daje radość i dumę. Kiedy pomagamy, czujemy przyływ endorfin, rośnie nasza samoocena i odczuwamy społeczną aprobatę. Dawanie może też wpływać pozytywnie na naszą odporność psychiczną - jak i dlaczego tak się dzieje?

- Po pierwsze - pomagając odczuwamy poczucie solidarności z innymi. Pojawiają się tu takie psychologiczne zjawiska, jak reguła wzajemności czy zasada wymiany społecznej. Kiedy pomagam, ufam, że w sytuacji kryzysowej ta pomoc do mnie wróci i ja też będę mogła polegać na innych.
- Po drugie - cierpienie i krzywda innych ludzi budzi w nas dyskomfort, który maleje, kiedy pomagamy. Odczuwamy wtedy satysfakcję i mamy poczucie swojego realnego wpływu na rzeczywistość. Świadomość, że dzięki nam świat może być odrobinę lepszy jest nie do przecenienia.
- Po trzecie - pomaganie innym wydłuża nasze życie, czego dowodzą wyniki badań naukowych, przeprowadzonych na seniorach. Kiedy porównano parametry medyczne osób, które były wolontariuszami oraz tych, którzy takich doświadczeń nie mieli, okazało się, że osoby pomagające innym żyły dłużej, rzadziej chorowały i miały generalnie lepsze samopoczucie.



- Po czwarte: pomaganie innym zmienia perspektywę. Nagle zaczynamy inaczej patrzeć na własne problemy, łapiemy do nich dystans i zauważamy, jak wiele mamy i jak dużo już osiągnęliśmy. To daje solidną podstawę do praktykowania wdzięczności, prawda?
- I po piąte: pomaganie innym może być źródłem satysfakcji i szczęścia, dawać radość i poczucie spełnienia. Jest jednym ze sposobów wzmacniania naszych relacji z innymi ludźmi; dzięki temu możemy odczuwać przynależność do pewnej grupy społecznej, a to z kolei zwiększa naszą samoocenę i poczucie własnej wartości. Odczuwamy swój wpływ na losy innych ludzi, a jednocześnie stajemy się poniekąd wzorem dla innych. Wspierając innych- wspieramy również swój rozwój osobisty i dostrzegamy coraz więcej dobra



Pomaganie powinno być mądre i w zgodzie z zasadą “mierzyć siły na zamiary”. To nie muszą być wcale akty heroicznej odwagi czy tworzenie gigantycznych zbiorów pieniędzy na leczenie chorych dzieci. Często są to po prostu drobne gesty-życzliwość wobec słabszego, wyprowadzenie na spacer psa starszego sąsiada, ustępowanie miejsca w autobusie, przepuszczenie w kolejce do kasy. To wsparcie psychiczne, które dajemy swoją obecnością w chwilach kryzysu, gdy druga osoba czuje się samotna i zagubiona. To wszelkie formy pomocy niematerialnej, jak wolontariat w postaci pomocy w domach opieki, schroniskach dla zwierząt czy rozmaitych fundacjach.

Warto pomagać. Dobro, które z tego płynie jest korzyścią społeczną i osobistą. Pomaganie innym wzmacnia nas samych, zyskujemy w ten sposób lepsze samopoczucie, zdobywamy uznanie i wyższą samoocenę. Możemy poczuć się ważni i zyskać przeświadczenie o swojej skuteczności. Kiedy pomagamy, czujemy się lepsi i doświadczamy napływu dalszych pozytywnych uczuć, czyli de facto-pracujemy na swój dobrostan. Każdy, nawet najdrobniejszy gest może zmienić czyjś świat.

Jak śpiewa Stanisław Sojka: “ Życie nie tylko po to jest, by brać/ Życie nie po to, by beczynnie trwać/ I aby żyć, siebie samego trzeba dać”. Każdy z nas może sprawić, że świat stanie się lepszy, więc zróbmy to. Lepiej być dobrym niż nie :)

Monika Kaczuga-Klimek

