

# Uzależnienie od cierpienia a radość życia

*Wierzę, że każdy człowiek przyszedł na ten świat, żeby być szczęśliwym. Szczęśliwym bez względu na okoliczności, w jakich przyszło mu żyć. Ale tym, co nam przeszkadza w tym byciu szczęśliwym jest uzależnienie od cierpienia i bycia nieszczęśliwym (i nie mówię tutaj o uzależnieniu od sprawiania sobie fizycznego bólu).*



## **Uzależnienie od cierpienia**

Chyba większości z nas pierwsze co przychodzi do głowy, to to jak starsi ludzie mogą godzinami rozprawiać o swoich chorobach, bólach, cierpieniu, operacjach i wszystkich nieszczęściach, jakie ich w życiu spotkały. Ale takie tendencje mają nie tylko starsi...

Skupianie się na tych przykrych rzeczach, nawet jeżeli jest to tylko rozbita szklanka, kłótnia z członkiem rodziny, korek na jezdni w drodze do pracy czy drobna sprzeczka ze współpracownikiem, i chęć opowiedzenia o tej sytuacji pięciu innym osobom jest powszechna. I może się wydawać, że to

przecież nie jest nic takiego. To jest tylko potrzeba podzielenia się z najbliższymi tym, co mnie spotkało. Ale jak spojrzeć na to z boku, to jest to eskalowanie negatywnych emocji, które u nas dana sytuacja wywołała. Bo ty powiesz o tym jednej osobie, a ta z kolei będzie o tym rozmawiać z innymi i tak wiele osób straci energię na mówienie o zagadnieniu, o którym ty już zdążysz zapomnieć... A takie karmienie się negatywnymi emocjami bywa uzależniające.

I pewnie zaraz każdy się oburzy, że jego to wcale nie dotyczy. Czyżby? A dlaczego wszelkiego rodzaju programy, reportaże czy wiadomości o cudzych nieszczęściach cieszą się taką popularnością i podbijają stacjom słupki oglądalności? Bo ludzie lubią i chcą słuchać o tym... To właśnie jest to "uzależnienie od cierpienia", o którym mówię.

### **Moje wspomnienia**

I często jest ono nieświadome. Pamiętam jak siedząc w szpitalu z Córeczką codziennie odbierałam z pięć telefonów od bliskich z pytaniem jak się Emmusia czuje. I każdej z tych osób opowiadałam ze szczegółami, co się działo (sami dopytywali, bo byli ciekawi i ich rozumiem, że chcieli w ten sposób być blisko mnie). Po pewnym czasie zaczęłam strasznie źle się czuć. Tak sama w sobie. A przecież obiecałam sobie, że będę dzielnie walczyć o Córkę, że nie poddam się, a tu takie jakieś przykre myśli zaprzętały mi głowę. Za wszelką cenę starałam się utrzymać swoje wrodzone pozytywne nastawienie do życia. Ale było ciężko. I wtedy uświadomiłam sobie, co robię źle! Opowiadając kilka razy dziennie rodzinie o tych ciężkich chwilach córeczki (które już przecież minęły, bo chwilach kryzysów nie miałam głowy do gadania przez telefon) odtwarzałam w sobie na nowo te wszystkie trudne emocje z nimi związane i w ten sposób karmiłam siebie trucizną...

Rozwiązanie tej sytuacji było banalnie proste. Podziękowałam rodzinie za ich troskę i zainteresowanie, przeprosiłam, że niestety takie rozmowy za dużo mnie emocjonalnie kosztują, i

poprosiłam, żeby pytali Męża o szczegóły, co u Emmusi, bo tylko z nim będę o tym rozmawiać. I powiem Wam, że bardzo mi ta zmiana pomogła. Pozwoliła mi odzyskać pogodę ducha i wiarę, że cokolwiek się wydarzy, to razem z Mężem poradzimy sobie.

### **Później,**

gdy już wróciłyśmy do domu z diagnozą rzadkiej choroby genetycznej i codziennie walczyłyśmy z kilkunastoma ciężkimi napadami padaczki (podczas gdy rodzina myślała, że "teraz to już będzie dobrze") również "ograniczyłam rodzinie dostęp do informacji". Gdy dzwoniła babcia, dziadziu czy ciocia i pytali, co u Emmusi, to nie miałam serca mówić im jak było ciężko i niebezpiecznie, bo wiedziałam, że będą płakać i strasznie się zamartwiać, a to przecież naszej sytuacji nie zmieni. Od tego czasu wszyscy przyjmują z ulgą informację, że Emmusia owszem miała napady, ale teraz jest zabezpieczona lekiem podawanym z pompy. To jest jeden z elementów, który pozwala nam normalnie żyć. Choć w każdej rozmowie z najbliższymi pojawia się temat samopoczucia Emmusia, to nie wspominamy jak to źle było, czy jak to pewnie za chwilę źle będzie. Skupiamy się na tu i teraz i jak pisałam ostatnio, z takiej perspektywy zwykle okazuje się, że nie mamy żadnych problemów □

Także w mediach społecznościowych nie dzielę się każdym przeżywanym przez Emmusią kryzysem zdrowotnym ani każdą nieprzespaną nocą (a praktycznie codziennie byłoby o czym pisać). I nie robię tego dlatego, że szybko byście się tym znudzili □ Robię to dla siebie. Naprawdę chcę być szczęśliwa i dlatego nie zanieczyszczam sobie umysłu przewijaniem rolki z filmikiem wczorajszych trudności i problemów, czy taśmę z nocnym płaczem córeczki... Nie. To już było, minęło. Dzisiaj jest nowy dzień, *tabula rasa* do zapisania. A ja chcę, żeby to był fajny dzień! I postaram się, żeby taki był.

### **Stereotypy...**

Acha, coś mi się przypomniało. Ktoś niedawno w komentarzach

pod moim [postem](#) w mediach społecznościowych zapytał: *“Dlaczego ludzie każą nam (matkom niepełnosprawnych dzieci), abyśmy były smutne i nieszczęśliwe?”* Myślę, że to wynika właśnie z tego uzależnienia od cierpienia i podświadomej chęci słuchania o przykrych rzeczach... Niepełnosprawność jednoznacznie kojarzy się z trudnościami, nieszczęściem i cierpieniem. Ot, takie stereotypowe wyobrażenie. I oczywiście tak często bywa, szczególnie na początku. Ale są rodzice i opiekunowie, którzy poradziwszy sobie, także emocjonalnie, z nieuleczalną chorobą w rodzinie, chcą każdego dnia przeżywać radość istnienia i cieszyć się z każdego drobiazgu. Ale z drugiej strony, szczerze mówiąc, głosy opiekunów osób z niepełnosprawnością czy pełne smutku i goryczy profile w mediach społecznościowych są chyba bardziej słyszalne w społeczeństwie i wzmacniają istniejące już stereotypy...

A co Wy o tym wszystkim myślicie?

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii “Życie z letalną chorobą dziecka” znajdziecie [tutaj](#) .

- **Uważasz, że ten artykuł jest ważny? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamaridapl](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**