

## Czy lubicie śnieg?

Spadł śnieg i zaobserwowałam wiele emocji z nim związanych wśród ludzi. Z jednej strony czekamy na śnieg, bo jest zima, bo nadchodzą święta. Teoretycznie wszyscy go lubimy i mamy dość dobre z nim skojarzenia. Jednak kiedy śnieg nadchodzi wygląda na to, że zawsze w naszym odczuciu jest coś z nim nie tak. Jest go zbyt mało, zbyt dużo albo nie w tym czasie kiedy powinien. Patrzymy na białe płatki, na które czekaliśmy i słyszymy komentarze. Za chwilę się roztopi i będzie plucha. Jest ślisko i połamamy sobie nogi. Jest zimno i trzeba odśnieżać domy i samochody. W jakimś stopniu są to też pewnie komentarze nas samych.

Do napisania tego artykułu skłonił mnie pies. A dokładnie jego reakcja na śnieg. Idąc na spacer obserwowałam psa, który zobaczył śnieg. Zdziwił się i zaciekał. Po czym zaczął się z niego ogromnie cieszyć i bawić nim. Zaakceptował rzeczywistość i bez pretensji skorzystał z niej do zabawy. Przypomni mi spostrzeżenie mojego ulubionego analityka dotyczące szczęścia. Zauważcie Państwo, że prawdziwe szczęście nigdy nie jest związane z czymś tylko ze spontaniczną chwilą, ulotnym przeżyciem, kontaktem z uczuciem. Może to być chwila, kiedy słońce ogrzeje nam twarz w lesie, widok czegoś pięknego czy jakieś spontaniczne doświadczenie. Kluczowe jest spontaniczne doświadczenie i uczucie. Myślę, że pies miał podobne nastawienie. W tym czasie ja miałam pretensje do śniegu, że nie było go w święta.

Może to kontrowersyjna myśli ale sądzę, że wiele możemy się nauczyć od naszych przyjaciół zwierząt. Ja ze wstydem pomyślałam, że to ten pies pokazał mi bez zbędnej psychoedukacji i rozważań, jak można cieszyć się z drobnych rzeczy.

Widząc śnieg poczułam autentyczną, żywą i dziecięcą radość. Pomyślałam, że są uczucia, które towarzyszyły mi i może Państwu kiedy padał śnieg a my byliśmy dziećmi. Można było po nim skakać lub coś ulepić (jeść go podobnie jak owy pies nie zachęcam). Skąd więc te pretensje, kontrola i żale? Czemu jest zbyt zimno, zbyt gorąco lub nadmiernie mokro?

Dlatego zadałam pytanie: czy lubicie śnieg. Ale może tak naprawdę pytam czy umiecie się cieszyć z drobnych rzeczy, które dają szczęście. Pozwala to nam zachować zdrowie psychiczne i komfort życia.

Za cenną lekcję życia dziękuję temu psu.