

Maja Komasińska-Moller

Przyjąć siebie

JAK BYĆ SZCZĘŚLIWĄ KOBIETĄ?

Wydawnictwo WAM



KRÓL
PRAGNIE
TWEGO
PIĘKNA

Tak Jezus obchodził wszystkie miasta i wioski.
Nauczał w tamtejszych synagogach,
głosił Ewangelię królestwa
i leczył wszystkie choroby i wszystkie słabości.

(Mt 9,35)

„Odkryj swoje piękno”. „Uwierz w siebie”. Nie zliczę, ile razy słyszałam podobne hasła. Czasami nawet udawało mi się w nie na chwilę uwierzyć. Wydawało mi się wtedy, że moje życie się dzięki temu zmieni, a potem... znowu przechodziłam do bezlitosnej codziennej wyliczanki: tu mam za mało, tam za dużo, tego się nie nadaję.

Czułam się jak bohaterka jednej z bajek Disneya pt. *Mulan*. W tej mądrej i pełnej humoru opowieści Mulan, odważna i wrażliwa dziewczyna, przychodzi do swatki, która ma zdecydować, czy ta będzie dobrą kandydatką na żonę i w ten sposób przyniesie

zaszczyt swojej rodzinie. Swatka patrzy na Mulan krytycznym okiem i notuje. Pojawiają się kolejne uwagi:

- * za chuda,
- * odzywa się bez pozwolenia,
- * nie nadaje się.

Znasz to?

Takie słowa nie zawsze są wypowiedane wprost jako ocena. Czasami wyczytujemy je między wierszami. Jako że od ponad jedenastu lat jestem mamą, najsilniej doświadczam tego chyba właśnie w tej przestrzeni – w moim przeżywaniu macierzyństwa. Boję się nie tylko, że zostanę oceniona jako niedostatecznie dobra mama. Znacznie gorszy jest lęk, że to nie tylko etykieta, ale i rzeczywistość – że robię coś źle, nie jestem dla moich dzieci tym, kim być powinnam. Takie myśli pojawiają się czasem, gdy porównuję się do innych mam i zastanawiam się na przykład, czy tylko moje dzieci wiercą się w kościelnej ławce, gnio-tąc przy okazji zarówno swoje, jak i moje ubrania. I czy tylko ja czuję się bezradna, gdy zalewają mnie pytania takie jak: „Mamo, czy Bóg jest wszechmo-gący? A jeśli tak, to czy potrafi przeżyć we wnętrzu aktywnego wulkanu?”.

Przez lata czułam się niewystarczająco dobra. Gdy stawiałam pierwsze kroki na drodze macierzyńskich zmagani. Gdy nie byłam pewna, w jaki sposób ubrać dziecko, by nie zmarzło ani się nie przegrzało. Gdy zarzekałam się, że nie będzie znało smaku fast foodów, a potem zobaczyłam mojego dwulatka z frytką w ręku. Tak, sama mu ją dałam (jaka błoga cisza wtedy nastala).

Czułam się niewystarczająco dobra, bo zbyt mało doświadczona jako mama jedynaka. Czułam się tak samo, gdy urodziło się następane dziecko. Czułam się strasznie, gdy kolejne moje Maleństwo urodziło się od razu do życia w niebie, a nie na ziemi. Potem były chwile, gdy czułam się już „za staro”. A problem był wciąż ten sam: byłam niewystarczająco dobra.

Kiedy zaczęłam się nad tym zastanawiać, stwierdziłam, że są co najmniej cztery kłamstwa, w które łatwo mi uwierzyć, a które sprawiają, że nie widzę w sobie tego, co piękne i dobre. Moje myślenie o sobie kształtują reguły, które wpojono mi bez słów w procesie wychowania, w rodzinie, w szkole, nawet w pracy. Wszędzie tam, gdzie wyniki były ważniejsze od obecności, a owoce działania od motywacji.

IDEAŁ

Pierwsze z tych kłamstw mówi, że jest tylko jeden wzór piękna, do którego trzeba dążyć. Dotyczy to zarówno rysów twarzy, sylwetki, wagi i rozmiaru ubrań, jak i naszego wnętrza i charakteru. Nieprawdziwość tego przekonania widać na przykładzie zmian, jakie następowały w historii mody – każda epoka czy nawet dekada promowała inny ideał piękna. W latach pięćdziesiątych świat zachwycał się Marilyn Monroe, by nieco później oszaleć na punkcie dużo od niej szczuplejszej Twiggy. Co ciekawe, wiele lat wcześniej to raczej kobiety o rubensowskich kształtach były uznawane za najbardziej pociągające.

W podobny sposób przez wieki zmieniały się oczekiwania dotyczące charakteru i zachowania kobiet. Sto lat temu wymagano od nas cichości, skromności, perfekcyjnego prowadzenia domu i wspierania męża. Dzisiaj – choć owszem, cichość i skromność też bywają w cenie – dźwigamy na barkach ciężar gonitwy za ideałem kobiety radzącej sobie z wypełnianiem obowiązków zawodowych, wychowaniem dzieci i dążeniem do samorozwoju.

Porównywanie się do jakiegokolwiek sztucznie stworzonego, lansowanego przez media czy promowanego w inny sposób ideału kobiecości często

prowadzi do skupienia się na tym, jak wiele nam brakuje. Poruszyło mnie to bardzo mocno, gdy niedawno w czasie odwiedzin u moich rodziców spojrzałam na ubrania, które nosiłam w liceum. Pamiętam, że zawsze, również wtedy, moja sylwetka wydawała mi się nieidealna. Myślałam, że ważę zbyt dużo, mam za duży brzuch, że powinnam schudnąć. Dziś zdarza mi się myśleć tak samo. Tyle że wtedy kupowałam ubrania w rozmiarze XS... i mimo to nie byłam w swoich oczach wystarczająco szczupła i ładna!

Dzisiaj rozmiar moich ubrań nadal jest większy, niżbym chciała, cera zbyt blada, doświadczenie w dziedzinach, które są dla mnie ważne, wciąż – według mojej oceny – niewystarczające. Ale mam też w sobie zwyczajne i niezwykłe skarby. Mam wrażliwość, którą ogromnie doceniam, mimo że inni czasem nazywają ją „przesadą”. Mam mnóstwo pomysłów i twórcze podejście do rozwiązywania problemów. Nie wstydzę się swojej słabości do dobrej kawy i czekolady. Potrafię upiec niesamowity sernik z czarną porzeczką. Umieję też siedzieć w ciszy i słuchać swojego milczenia, gdy mówi świat lub drugi człowiek.

Piękną można być na milion sposobów. Masz niepowtarzalną szansę pokazać to swoim życiem i to bez stosowania nadzwyczajnych zabiegów – po

prostu żyjąc tym, co dla ciebie ważne, realizując swoje pasje, patrząc na siebie z łagodnością i troską. Dając sobie zgodę na niebycie ideałem, ale starając się rozwijać – akceptując to, że wciąż się uczysz.

Spróbuj dzisiaj znaleźć co najmniej trzy rzeczy, które w jakiś sposób cię wyróżniają. Może nie zawsze je lubiłaś, bo przez nie czułaś, że nieco odstajesz od otoczenia? Spróbuj dzisiaj zobaczyć ich niepowtarzalność. To twój potencjał.

BŁĄD TO KONIEC ŚWIATA

To normalne, że oprócz tego, co dobre, widzisz w sobie również wady i słabości. Tym, co wpędza nas w pułapkę odrzucania siebie, jest przekonanie, że popełnienie błędu przekreśla nasze dotychczasowe osiągnięcia. Wynika to w pewnym stopniu z funkcjonowania naszego mózgu.

W toku ewolucji został on ukształtowany w taki sposób, by zapewnić nam przetrwanie. Musieliśmy się bardzo szybko uczyć na swoich błędach. W przeciwnym razie kończyliśmy... na przykład jako kolacja tygrysa szablozębnego. Dlatego każdy sygnał zwiastujący niebezpieczeństwo musiał być

przez nasz mózg szybko zauważony i odpowiednio przetworzony, by stanowić odpowiednie ostrzeżenie, a reakcja na alarmujący bodziec – zakodowana na przyszłość. Szybko i sprawnie. Bodziec – reakcja, a potem walka lub ucieczka.

Minęły setki lat i dzieje się dokładnie to samo: mamy dużo większą wrażliwość na to, co negatywne. Piszę właśnie kolejną książkę. Jeśli jednak ktoś powie mi, że na jednej ze stron w którejś z kilku poprzednich popełniłam błąd, jest duża szansa, że zacznę się tym martwić i będę o tym myśleć przez dłuższy czas. To nic, że kilkaset innych stron jest dobrych. Ta jedna zepsuje mi humor i sprawi, że zacznę mieć wątpliwości czy na pewno powinnam się tym zajmować.

Wydaje nam się czasem, może zwłaszcza na naszej drodze wiary, że jeden błąd wszystko przekreśla. Możemy wygrywać z pokusą przez trzydzieści dni, ale jeśli trzydziestego pierwszego ulegniemy słabości, nie pamiętamy już o tym, co było dobre. Nieraz reagujemy przygnębieniem i dzieje się w nas dużo więcej niż tylko zauważenie faktu: „OK, nie udało się, ale wracam do tego, co sprawdzało się przez trzydzieści dni”.

Podobnie jest, gdy docierają do nas opinie innych ludzi. Możemy sto razy usłyszeć komplement, ale prawdopodobnie utkwi nam w pamięci raczej ten

jeden raz, gdy ktoś nas skrytykował. Może to właśnie te słowa, rozpamiętywane co jakiś czas, ukształtują sposób, w jaki na siebie patrzymy.

Nie ma w tym nic dziwnego. W ten sposób twój mózg próbuje o ciebie zadbać. Jeśli jednak chcesz patrzeć na siebie i życie w bardziej przyjazny sposób, dobrze mieć tego świadomość – łatwiej zapamiętujemy nasze błędy i porażki, ale to nie jest cała prawda o nas. Co więcej, błąd nie musi być postrzegany jako coś negatywnego. Jest nieodzownym elementem nauki, eksperymentowania, twórczości. Popełniając błędy i wyciągając z nich wnioski, możemy się uczyć. Niels Bohr, duński laureat Nagrody Nobla, poszedł jeszcze dalej, pisząc: „Ekspert to taki człowiek, który popełnił wszystkie możliwe błędy w bardzo wąskiej dziedzinie”. Czy to zmienia w jakiś sposób twoje spojrzenie na sytuacje, w których coś ci nie wyszło?

Wróć myślami do swojego ostatniego błędu, porażki czy chwili słabości. Spróbuj dostrzec, ile wysiłku włożyłaś wcześniej w walkę o dobro. Spójrz na siebie z życzliwością i troską. Wyciągnij też wnioski z tej sytuacji – czego mogłaś się dzięki niej nauczyć? O ile mądrzejsza możesz być dzięki temu wydarzeniu?

MAM ZA MAŁO (CZYLI ILE?)

Mam za mało albo za dużo, albo nie tak jak trzeba... Takie myślenie również mocno się wiąże z neurobiologią. Jeśli skupiamy się na tym, co negatywne, uwrażliwiamy nasz mózg na takie właśnie bodźce, przez co mamy mniejszą szansę zauważyć dobro. Natomiast jeśli podejmujemy wysiłek wyławiania dobra z otoczenia, stajemy się wrażliwsi na to, co pozytywne. Badania pokazują (por. R.A. Sansone, L.A. Sansone, *Gratitude and well being...*), że osoby praktykujące wdzięczność są bardziej zadowolone z życia i doświadczają mniej negatywnych emocji, takich jak przygnębienie, lęk czy zazdrość.

Wdzięczność uczy inaczej patrzeć na rzeczywistość. I nie chodzi tu wcale o bagatelizowanie trudności, zła czy grzechu. Można mieć bardzo wiele i wciąż narzekać, że nie ma się wszystkiego. Można też doświadczać wielu trudności, a jednocześnie umieć doceniać drobiazgi. Można się tego nauczyć. Tak jak dziecko zaczyna naukę tabliczki mnożenia od prostego dwa razy dwa, tak ty możesz zacząć od głębokiego wdechu, uważnego spojrzenia na otoczenie, zauważenia rzeczy, za które być może nigdy jeszcze nie dziękowałaś: za to, że masz wodę w kranie i miękką poduszkę w łóżku. Za to, że w najbliższej

aptece bez problemu kupisz tabletkę, gdy boli cię głowa, i że możesz praktykować wiarę bez obawy o swoje zdrowie i życie. Że czytasz te słowa, a więc oddychasz, widzisz, znasz alfabet i większość twoich podstawowych potrzeb życiowych jest zaspokojona, dzięki czemu możesz w spokoju zainwestować czas w lekturę tej książki (za co ja, jako autorka, jestem z kolei wdzięczna tobie).

Wdzięczność przemienia nasze serce i spojrzenie na świat. Nie tylko w bezbolesny sposób zabiera zazdrość (która pojawia się przecież, gdy boli nas własny brak i obdarowanie innych), ale też kieruje nas ku Bogu, bo pokazuje Jego miłość i troskę. Wszystko, za co dziękujemy, ma na sobie niewidzialny napis. Czasem wkładam dzieciom do śniadaniówek karteczki z kilkoma słowami: „Kocham Cię” albo „Życzę Ci pięknego dnia”. Gdy szukamy dobra, mamy szansę przeczytać takie wiadomości od dobrego Ojca. On zachodem słońca pisze na całym niebie: „Zobacz, jak jest pięknie”, a w smaku malin objawia najwyższy geniusz kulinarny i zachęca do kuchennych rewolucji dostępnych na wyciągnięcie ręki (ot, chociażby te maliny i bita śmietana). Uśmiecha się do nas na milion sposobów. Jak dobrze, że mamy całe życie, by je odkrywać.

Pomyśl o jakiejś wadzie lub braku, którego doświadczasz. Jak często się na tym skupiasz? Ile uwagi i czasu na to poświęcasz? Przez kolejny tydzień poświęć dokładnie tyle samo energii nie tej sprawie, lecz temu, co już masz. Wybierz jedną rzecz (relację, cechę swojego charakteru, przedmiot), za którą jesteś wdzięczna. Przez najbliższych siedem dni wracaj do niej tak często, jak to możliwe. Jeśli chcesz, połącz to doświadczenie z modlitwą dziękczynienia.

JESTEM TYM, CO UDAŁO MI SIĘ OSIĄGNAĆ

Założę się, że pomyślałaś o sobie w ten sposób co najmniej raz. Ja myślę tak zbyt często. Zbyt często. Wpadam w tę pułapkę i skupiam się nie na tym, kim jestem, ale na tym, co muszę zrobić, by stać się... no właśnie, jaka? Bardziej podziwiana? Lepsza? Piękniejsza?

Nie jesteś sumą swoich sukcesów i porażek. Jesteś tym, co Bóg złożył w twoim sercu. Jesteś niepowtarzalną osobą stworzoną przez Mistrza w swoim fachu.

Pomyśl, jaki twój sukces lub jaka twoja porażka cię definiuje. Przez pryzmat jakiej życiowej roli określasz samą siebie? Kim jesteś? Kobieta, żoną, mamą,

studentką, przyjaciółką? Dziewczyną najbardziej lubianą na Facebooku czy beznadziejną w tworzeniu relacji? Kiepską kucharką czy przyszlą zdobywczynią gwiazdki Michelin? Te określenia nie są niczym złym – są bardzo naturalne. I myślę, że Bóg, dobry Ojciec, świętuje z nami każdą naszą radość, również sukcesy odniesione w pracy czy w świecie mediów społecznościowych. Nie chodzi o to, by to przekreślać. Chodzi o to, by przynajmniej raz na jakiś czas zadać sobie pytanie, w jaki sposób definiujemy same siebie. Szczególnie że życiowe zmiany zabierają czasem to, przez co nauczyłyśmy się siebie postrzegać.

Znowu posłużę się przykładem dotyczącym macierzyństwa: kiedyś określałam siebie słowami „mama w ciąży”. Potem byłam mamą niemowlaka, mamą małych dzieci, teraz jestem mamą nastolatki. Jeśli zbyt mocno zrosnę się z tym, co mnie określa, nie będę w stanie przyjmować zmian, jakie w naturalny sposób przynosi życie. Nie pozwolę dzieciom dorastać i usamodzielniać się, nie pozwolę sobie na przeprowadzkę, a ludziom na bycie ze mną w takiej relacji, jaka im służy. Stracę wolność, bo będę obawiać się utraty etykiety, z którą zrosłam się tak bardzo, że nie umiem bez niej żyć. Chyba że przede wszystkim będę patrzeć na siebie przez pryzmat miłości Tego, który mnie powołał do życia – jeśli w tym

wszystkim, co dzieje się we mnie i wokół mnie, będę trzymać się przekonania, że jestem Jego ukochanym dzieckiem, mam szansę na życie w wolności.

Jak dalece w tym wszystkim, czym na co dzień żyję, określają mnie te proste słowa: że jestem ukochana przez Boga? Czy te słowa są dla mnie ważne? I czy mają jeszcze w moim życiu moc przemian? Czy przywołują radość, nawet wtedy, gdy wydaje mi się, że w oczach świata poniosłam porażkę? Jak dalece czuję się ukochana przez Boga? I czy w związku z tym mogę pozwolić sobie po prostu być? Nie próbować wciąż udowodniać sobie i światu, że osiągnęłam coś niesamowitego – bo wystarczy, że jestem?

Nie napiszę dzisiaj: „Odkryj swoje piękno”. Nie powiem: „Uwierz w siebie”. Zamiast tego proponuję: Bądź. Bądź sama ze sobą, w obecności Boga. Pytaj Go, kim jesteś w Jego oczach. Pytaj siebie, jakie skarby w sobie odkrywasz i jakie słabości nie dają ci spokoju. Jedno i drugie można złożyć w Jego rękach, ufając, że to miejsce najlepsze z możliwych.

WSZYSTKIE MIASTA I WIOSKI

Jest taki fragment Ewangelii, który bardzo lubię sobie wyobrażać. Gdy czytam te słowa, niemal od razu widzę Jezusa ze współczuciem pochylającego się nad ludźmi spragnionymi prawdziwego życia: nad tymi, którzy w tamtym czasie odnosili sukcesy, i nad tymi, którymi wszyscy inni pogardzali:

Tak Jezus obchodził wszystkie miasta i wioski.
Nauczał w tamtejszych synagogach,
głosił Ewangelię królestwa
i leczył wszystkie choroby i wszystkie słabości.

(Mt 9,35)

W tobie i we mnie są różne miasta: Sukces i Porażka, Nadzieja i Słabość, Zapał i Zniechęcenie. Są różne wioski: Zagubienie, Rozpacz i Wyczekiwanie. Serdeczność i Zaufanie tuż obok Wycofania i Wrogości. Jezus chce przyjść w każde z tych miejsc – nie po to, by cię osądzić, lecz by uleczyć wszystkie choroby i słabości, by w każdej z twoich wiosek i w każdym z miast ogłosić Dobrą Nowinę. By w Zagubieniu powiedzieć o tym, że nie jesteś sama, w Słabości – że On cię podźwignie, w Nadziei – że chce ją pomnożyć.

On jest blisko i ciągle w drodze. Nie zniechęca się, nie poddaje, nie odkłada ciebie na później. W której z twoich wiosek, w którym z twoich miast potrzebujesz dzisiaj najbardziej Jego zapewnienia o tym, że jesteś ukochana na zawsze i ponad wszystko?

Wysłuchaj się w to, co On chce ci powiedzieć. Zapraszam cię do stworzenia przestrzeni na spotkanie z Nim. Znajdź spokojne miejsce i chwilę tylko dla Niego. Niech w tej modlitwie poprowadzą cię słowa Psalmu 45.



MEDYTACJA



Posłuchaj, córko, spójrz i nakłoń ucha,
zapomnij o twym narodzie, o domu twego ojca!
Król pragnie twojej piękności:
on jest twym panem; oddaj mu pokłon!

(Ps 45,11-12)

MODLITWA PRZYGOTOWAWCZA

Proś Boga, Pana naszego, aby wszystkie twoje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu (por. Ćwiczenia duchowe, nr 46). Proś Ducha Świętego, by był twoim Przewodnikiem w czasie tej modlitwy. Proś, by wszystko, co w sobie nosisz – twoje myśli, emocje, wspomnienia, pragnienia – prowadziły cię do Boga.

WYOBRAŻENIE SCENY

Wyobraź sobie siebie – dzisiaj, taką, jaka jesteś – w obecności Boga. Niech to będzie obraz, który jest dla ciebie najbardziej naturalny. Może będziesz chciała

wyobrazić sobie siebie jako dziecko w ramionach Ojca? A może łatwiej będzie ci spotkać się w tym obrazie z Jezusem?

PROŚBA

O odkrycie piękna, jakie widzi w tobie Bóg.

MYŚLI POMOCNE W MODLITWIE

Posłuchaj...

„Posłuchaj, córko, spójrz i nakłoń ucha”. Słuchanie nie jest wcale tak proste i naturalne, jak może nam się wydawać – zwłaszcza gdy w naszej codzienności wciąż gdzieś pędzimy i gdy pochłania nas wiele obowiązków. Na początku tej modlitwy spróbuj się zatrzymać. Posłuchaj swojego oddechu. Spróbuj poczuć bicie serca. Czy wiesz, że to już modlitwa? Spróbuj spokojnie oddychać z taką właśnie myślą – że każdy twój oddech, każde uderzenie serca śpiewa cichą pieśń uwielbienia Stwórcy. Proś, by On mówił do ciebie w tej ciszy.

Córka

Córka Boga – co czujesz, czytając te słowa? Jak dalece przyjmujesz tę tożsamość? Na jakim poziomie ją przyjmujesz? Możemy mówić do Boga: Ojcze, Tato, Tatusiu, a jednocześnie żyć w nieustannym lęku, próbując kontrolować każdy aspekt życia, jakbyśmy byli nie dziećmi, lecz sierotami, które muszą o siebie zadbać. Co twoje życie, twoje wybory i sposoby radzenia sobie z trudnościami mówią o twojej tożsamości – czy czujesz się ukochanym dzieckiem? A może zdarza ci się myśleć, że Ojciec o tobie zapomniał albo że nie jesteś godna Jego miłości? Spróbuj otworzyć przed Nim swoje serce i szczerze Mu o tym opowiedzieć.

On cię pragnie

„Król pragnie twojej piękności...”. Zobacz – On cię pragnie. Jak często myślisz o Nim i o sobie w ten sposób? Może wydaje ci się, że On raczej cię ocenia? Albo że nie tyle pragnie, ile ledwie akceptuje? Spróbuj też zobaczyć, w jakim stopniu taki obraz Boga wynika ze sposobu, w jaki sama siebie traktujesz. Może wydaje ci się, że Bóg cię ocenia, bo sama nieustannie sprawdzasz, czy spełniłaś wszystkie

możliwe normy i oczekiwania? Może wydaje ci się, że On ledwie cię akceptuje albo że nie jesteś godna Jego miłości, bo sama nie umiesz przyjąć siebie takiej, jaka jesteś? Spróbuj zauważyć te myśli, ale w żaden sposób ich nie osądzaj. Zamiast tego spytaj Boga, w jaki sposób On naprawdę na ciebie patrzy. Jakie piękno w tobie złożył? Jaka jesteś w Jego oczach?

Poproś Go, byś mogła doświadczyć głębi Jego miłości – tego, że On stworzył cię jako swoje arcydzieło. Że niezależnie od słabości, upadków i grzechów, w jakie się wikłasz, On widzi w tobie dobro i piękno. Że walczy o ciebie każdego dnia, bo jesteś cenna w Jego oczach! On, Król i Stwórca całego wszechświata, pragnie twojej piękności.

Zostań przez chwilę z tymi słowami.

ROZMOWA KOŃCOWA

Wróć do obrazu z początku tej medytacji. Stając przed Bogiem taka, jaka jesteś dzisiaj, opowiedz Mu o wszystkim, co działo się w czasie tej modlitwy.

Na koniec odmów modlitwę *Ojcze nasz*.

Wracając do codzienności, zabierz ze sobą jedno zdanie z psalmu. Niech towarzyszy ci w najbliższych

godzinach czy dniach, pomagając wracać do doświadczeń z tej modlitwy, smakować je, pozwalać im zmieniać twoje serce. Być może sama będziesz chciała wybrać dla siebie stosowny fragment – jeśli czujesz, że jakieś słowo pojawia się w twoim sercu, idź za tym głosem. Jeśli nie, proponuję słowa:

**Błogosław, duszo moja, Pana,
i całe moje wnętrze – święte imię Jego!**

(Ps 103,2)