

Małgorzata Lekan OP

Cała Ja

O przyjaźni
ze sobą
i swoim
ciałem

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków
Redakcja: Zuzanna Marek
Korekta: Marta Koziak-Podczerwińska, Anna Adamczyk
Projekt okładki, skład i opracowanie graficzne:
Karolina Korbut

e-ISBN 978-83-277-3760-1

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej TJ
ks. Jarosław Paszyński SJ, prowincjał,
Kraków, dn. 7 lipca 2024 r., l.dz. 44/2024

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: OZGRAF • Olsztyn

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

Spis treści

Wstęp 7

- 1 Doceniam siebie. Poczucie własnej wartości 13
- 2 Znam siebie. Temperamenty 71
- 3 Rozumiem siebie. Potrzeby 123
- 4 Szanuję siebie i innych. O granicach i zdrowych relacjach 171
- 5 Mieszkam w sobie. O przyjaźni ze swoim ciałem 213
- 6 Żyję własnym życiem. O szczęściu w byciu sobą 265

Epilog, czyli o pięknie z odzysku 297

Wstęp

My wszyscy z odśloniętą twarzą wpatrujemy się w jasność
Pańską jakby w zwierciadle;
za sprawą Ducha Pańskiego, coraz bardziej jaśniejąc,
upodabniamy się do Jego obrazu.

2 Kor 3,18

Słoneczniki. Kwiaty z podniesionymi głowami, których łodygi śmiało strzelają ku górze, by zaczerpnąć jak najwięcej słońca. Ich żółte – a czasem wręcz ogniste czy szlachetnie złote – płatki nie wstydzą się być tylko zewnętrzną linią okalającą środek. Znają bowiem swe bogactwo i potencjał ukrytych w nich ziaren, które w swoim czasie dojrzeją, wysypią się, a pękając w ziemi, zrodzą kolejne pokolenia odważnych słoneczników, z błyskiem w oku wołających do słońca: „Ogrzewaj mnie! Twoje promienie to moje życie! Chcę więcej!”.

Znam wiele kobiet, które są niczym słoneczniki: piękne, wolne, szczęśliwe, otwarte na nowości, pełne pasji i wewnętrzного bogactwa, jakim dzielą się w codziennych, drobnych sytuacjach. Na swojej drodze spotykam też kobiety, które jeszcze nie odkryły w sobie „duszy” słonecznika, choć ją przeczuwają i całym sobą pragnęłyby nim być. A ponieważ mam świadomość,

że słonecznikiem raczej się staje, niż się jest, mam też śmiałość ponownego sięgnięcia po pióro, by podzielić się odkrywaniem i przeżywaniem kobiecości, co – mam nadzieję – będzie inspiracją dla innych. Moim marzeniem jest, by kobiety w końcu zaistniały w świecie w całej swojej pełni, która – gdy jest przeżywana harmonijnie – nikogo nie spycha w cień, lecz motywuje, podnosi i ubogaca. Marzę, by wydobyć i ożywić ten niezwykle dar kobiecości, gdyż w Bożych oczach i planach ma on potencjał, by przemieniać świat.

Patrząc na swoje życie, odkrywam, że choć praca nad sobą ma wiele z przygody, to jednak często polega na samotnym wydeptywaniu ścieżek – czasem na dreptaniu w kółko, innym razem na zrobieniu śmiałego kroku do przodu, a potem niestety czterech do tyłu, lub niekiedy na znajdowaniu tego, co oczywiste, choć chwilę temu było niezwykle skomplikowane. I właśnie z tego powodu chcę ci zaproponować wspólną kobiecą wędrówkę. Drogę samorozwoju i tak musisz przejść sama, ale pozwól, że rozwinę przed twoimi oczami swoją mapę: pokażę, którędy szłam, gdzie się pomyliłam, w którym miejscu odkryłam coś cennego, a co musiałam przyswoić, by w ogóle zacząć myśleć w jakimś względzie o sobie. Chciałabym, żebyś w tej osobistej podróży miała towarzysza. Nie będzie to jednak książka o mnie – mogę jedynie zaproponować ci taką ścieżkę poszukiwań, która dla mnie okazała się pomocna.

Zanim wyruszymy w tę fascynującą drogę – jak to zwykle bywa przy okazji poważnych wypraw – trzeba rozejrzeć się wokół i nazwać punkt startowy. Dla mnie taką bazą są podstawowe prawdy o nas jako kobietach, które na początek warto przyjąć nie tylko umysłem, ale i sercem. Po co? By mierząc się

ze sobą i konfrontując z tym, co przeczytasz, nie stracić miłości, szacunku ani życzliwości do samej siebie.

A zatem, droga Kobieto, po pierwsze: usłysz, że jesteś chcianna, wyczekana i kochana za darmo przez Boga. On cię stworzył – intencjonalnie, a nie przypadkowo – i cały czas podtrzymuje przy życiu. Od początku świata rozkochał się w tobie i nigdy się nie odkocha. Gdy rano wstajesz, On patrzy na ciebie z zachwytem, podziwem, czułością i cieszy się, że jesteś! I to się nigdy, przenigdy nie zmieni! **JESTEŚ** i to Bogu wystarczy, by kochać cię miłością bezwarunkową, nieodwołalną i szaloną... aż po krzyż i zmartwychwstanie.

Po drugie: fakt, że jesteś, i to kobietą, oznacza też, że jesteś **BARDZO DOBRA**. Jak symbolicznie ukazuje Biblia, kobieta została stworzona na samym końcu, poniekąd jako „korona stworzenia”. To na tę tajemnicę i piękno ukryte w nas biblijny Adam zareagował: „Ta dopiero jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała!” (Rdz 2,23), czyli: „Ona jest mi równa! W niej znajduję swe dopełnienie!”. Kobieto, Bóg wymyślił nas równymi w godności mężczyznom. Różnimy się między sobą misją i sposobem wyrażania istnienia, ale co do godności panuje między nami równość – nie wolno o tym zapominać. Zarówno Bóg, jak i męska część świata bardzo nas – kobiet – potrzebują!

Po trzecie: jesteś zbawiona. Nikt i nic nie odbierze nam tego daru, który dostałyśmy od Boga. Twoje życie jest więc nie tylko chciane, wyteśczone, nieustannie doglądane Bożym spojrzeniem, ale – w Chrystusie i przez Niego – najdroższe spośród tego, co świat posiada. Zostałaś odkupiona ofiarą Jego Krwi, i to raz na zawsze – wykupiona śmierci i wszelkiemu złu. A jakby tego było mało (choć przecież to nieprawda!), to przez chrzest jesteś też wybrana i posłana w misji Chrystusa i Kościoła. W praktyce

oznacza to, że Bóg chce dziś z twoją pomocą przemieniać świat – zaczynając od ciebie samej, a kończąc na krańcach kosmosu.

Kobieto, istoto chciana i ukochana przez Boga od zawsze, bardzo dobra i równa mężczyznom, zbawiona i posłana w mocy Chrystusa – takie są twoje fundamenty, z tym wyruszasz po „więcej”, na wyprawę ku głębi swojej kobiecości. Zapraszam cię, byśmy poszli razem przez obszary takie jak: poczucie własnej wartości, temperament, potrzeby, granice, ciało i szczęście. Tam będziemy – jak mawiała św. Katarzyna ze Sieny – szukać siebie w Bogu, by i Jego w sobie odnaleźć.

A może czytasz te słowa i myślisz: „U mnie to nie zadziała, jest za późno. Tak mnie ludzie zniszczyli, że już nie ma powrotu do tego, by docenić swoje piękno, w ogóle je zobaczyć, a co dopiero nim żyć”? Albo: „Wszyscy mi mówią, że mam odkryć w sobie piękno, ale zwykle kończy się to na ładnych słowach i niczym więcej”, lub też: „Czy ta książka nie jest czasem kolejną katolicką gadką motywacyjną? Tylko z odwróconą kolejnością: najpierw uwierz w siebie, odkryj swoją kobiecość, a potem uwierz w Boga”? Jeśli któreś z tych stwierdzeń choć trochę obrazuje to, co siedzi w twojej głowie, mam do ciebie jedną prośbę: *Try me!*, czyli sprawdź, zanim odrzucisz, przeczytaj i spróbuj zastosować, zanim ogłosisz nieadekwatność tych treści do życia.

Skąd mam odwagę, by tak mówić? Bo wszystko, co przeczytasz w kolejnych rozdziałach, to nie są moje wymysły. Słuchałam mądrych, uczonych, doświadczonych ludzi, którzy poświęcili życie i siły, by odkryć, jak Pan Bóg wymyślił człowieka, i uczyłam się od nich. Ponadto ogromna część tego, czym chcę podzielić się w tej książce, powstała w dialogu, wzajemnym słuchaniu się, dzieleniu doświadczeniem i we współpracy z niesamowitymi kobietami, które od ładnych kilku lat Pan Bóg pozwala mi

spotykać podczas sesji, konferencji i warsztatów. To wszystko – i mądrość moich mentorów, i doświadczenie innych – przepuściłam przez swoją codzienność i tak powstała *Cała JA*. A jakby tych argumentów było mało, to jestem też częścią Zakonu Kaznodziejskiego, który założył św. Dominik Guzmán. Jemu to Pan Bóg obiecał, że gdy będzie głosił wszystkim, wszędzie i na wszelkie sposoby Dobrą Nowinę o zbawieniu – która między innymi mówi o tym, kim jest człowiek w oczach Boga – to On będzie z nim i z ludźmi, których spotka na swojej drodze. Sam Bóg więc, jeśli Mu na to pozwolisz, będzie cię prowadził w odkrywaniu siebie, bo Jemu naprawdę „zależy na nas” (por. 1 P 5,7)!

To co? Ruszamy?

1

Doceniam siebie. Poczucie własnej wartości

Jesteś w moich oczach drogi, cenny
i Ja cię miłuję.
Nie bój się, bo Ja jestem z tobą.
Iz 43,4a.5a

Siadam na belce, słyszę sygnał do startu, rozpędzam się i w końcu odrywam od skoczni – szybuję! Wysoko, daleko, bo śmiało celuję w kolejne życiowe zwycięstwo – choćby to nad samą sobą. Przewiduję bezpieczne lądowanie, a do tego z laurami. Prawdopodobne? Co do zasady – tak, w praktyce – bywa różnie. Do sukcesu potrzeba przecież dobrych warunków: i tych zewnętrznych, i tych wewnętrznych. Bez tej harmonii grozi bolesny upadek z wysokości, a z nim lawina pytań o to, co ważnego zostało przeoczone.

Miałam w swoim życiu taki moment, kiedy jeden z moich dalekosiężnych i wspaniałych lotów nagle się skończył. Wiele wskazywało na to, że jestem na dobrej wysokości, warunki zewnętrzne sprzyjają, a na horyzoncie nieśmiało błyska kolejny sukces. Nagłe lądowanie dotkliwie zmieniło jednak moją perspektywę: z życia w kreatywnym środowisku młodych, wierzących ludzi, w kraju, w którym czułam się jak ryba w wodzie, z życia obfitującego w (choć męczące, to jednak) ciekawe podróże i pełnego poszerzania kontaktów musiałam przestać się na życie całkowicie zogniskowane wokół małej gromadki dzieci ze specjalnymi potrzebami, dla których z dnia na dzień stałam się wychowawczynią. Wylądowałam w jednym,

konkretnym miejscu, gdzie moją codziennością były raczej nieskomplikowane obowiązki – pomijając oczywiście skarpetki, których parowanie po praniu było wyzwaniem większym niż pełnienie roli dwujęzycznego wodzireja na imprezach dla ponad dwóch tysięcy osób.

Warunki zewnętrzne mojego lotu zmieniły się drastycznie i już nigdy nie były takie same, jak wcześniej. Belka startowa, skocznia, a nawet tamte narty okazały się tylko etapem życia, na którym na pewno nie chciałam – choć mogłam – skutecznie utknąć. Wtedy to pytania o warunki wewnętrzne i o stan ducha przybrały na sile, zaktualizowały się, by mnie ocalić. Czy zakorzenienie w sobie i poczucie własnej wartości są wystarczające, by przeprowadzić mnie przez zmianę i ból wynikający z nowych okoliczności? Czym jest i gdzie znajduje się moje doświadczenie szczęścia? Czy kocham siebie bardziej za to, kim jestem, niż za to, co robię? Odpowiedzi szukałam w wielu miejscach i nie omieszczałam też wertować Biblii, bo wierzę – co i wtedy było dla mnie oczywiste – że kryje w sobie mądrość wykraczającą poza to, co dotykalne.

„Będziesz miłował Pana Boga całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem, a bliźniego swego jak siebie samego” (por. Mk 12,30–31) – taką odpowiedź daje Ewangelia na to jedno z najważniejszych pytań, od wieków zadawanych przez człowieka. Przyznam, że gdy kiedyś zaczęłam na poważnie reflektować nad tym przykazaniem, to zorientowałam się, że realizowanie go zaczyna się gdzieś indziej, niż myślałam. Bo choć pierwszy i najważniejszy w życiu ma być Pan Bóg i wszystko we mnie powinno zmierzać ku Niemu, to jednak Pismo Święte jasno pokazuje, że kluczem do kochania Boga jest to, jak traktuję siebie – co ze sobą robię.

Bardzo trudno jest kochać Pana całym sercem, całą duszą i całym umysłem, gdy ich nie znam, nie szanuję, nie kocham. Jeżeli nie stanowią one dla mnie żadnej wartości, to czym mam Go miłować – właśnie tymi bezwartościowymi narzędziami? Jeśli nie szanuję swojego umysłu i pozwalam, by słowa: „Jesteś głupia, naiwna, do niczego się nie nadajesz” brzmiały w mojej głowie jak refren każdego dnia, to jak takim umysłem mam kochać Boga? Albo jeśli nie próbuję poznać mojej duszy i nie doceniam jej wartości – bo emocje samowolnie wiodą mnie za nos, a wtórują im pamięć i wyobrażenia, które frywolnie odciągają mnie od życia tu-i-teraz – to jak mogę ją w całości zaangażować w miłość do Stwórcy? Lub jeśli nie szanuję swojego serca – bo nie daję mu szansy na wejście w znaczące i trwałe relacje – to czy „tym czymś”, dla mnie bezwartościowym, mam uwielbiać Boga? Przykazanie miłości to nie poezja lub ładnie brzmiące frazesy mówiące o wzniosłych ideałach, ale szczerze i prawdziwe wskazówki, które między innymi podkreślają, że podstawowym kryterium miłości Boga i drugiego człowieka jest stosunek do samej siebie.

Każda z nas jest wezwana do miłości Boga, a miłość bliźniego jest testem tego, jak Go kocham, ale przed tym wszystkim – a może raczej u podstaw – leży miłość do siebie samej, bo ona daje narzędzia, by kochać właściwie. Samorozwój nie jest więc wymysłem współczesności – miłość do siebie samego to iście biblijny temat! Jestem bezcenna w oczach Stwórcy, gdy zaś uważam się za beznadziejną lub patrzę na siebie jak na jakiś wybrakowany przedmiot, to oznacza, że w tych aspektach mojego życia pozostaję jeszcze „nieochrzczona”, a raczej „niezewangelizowana”, bo nie dopuszczam tam Boga i Jego wizji człowieka. Stąd pierwszy temat, jaki chcę poruszyć w tej książce i do

zmierzenia się z którym jednocześnie pragnę cię zaprosić, to poczucie własnej wartości.

MÓJ WEWNĘTRZNY DEPOZYT

Czym w ogóle jest poczucie własnej wartości? To wewnętrzny depozyt, na który składa się wszystko to, co usłyszałam o sobie w dzieciństwie od rodziców czy też innych dorosłych, a także to, co sama odkryłam i przyjęłam za prawdę – jako coś, co mnie określa i stanowi rdzeń mojej tożsamości. Poczucie własnej wartości powinno być „usytuowane” wewnątrz mnie, a nie ulokowane na zewnątrz, na przykład w opiniach innych ludzi. Jeśli bowiem ten depozyt określający, kim jestem – psychologia nazywa to angielskim określeniem *locus of control* (umiejscowienie kontroli) – znajduje się poza mną, to moje poczucie własnej wartości będzie raczej niskie. Doświadczam wtedy swoistego rozdwojenia, ponieważ to, co mówi mi on o mojej tożsamości, nie jest częścią mnie. Na przykład jeśli uwierzę, że moja wartość zależy od tego, czy noszę markowe ubrania, lub od liczby znajomych na Facebooku, czy też od egzotyki kraju, w którym spędziłam ostatnie wakacje, to znaczy, że to właśnie te trendy „wyceniają” moją wartość, a nie ja sama ją wewnątrznie dostrzegam.

Wewnętrzny depozyt, którym jest poczucie własnej wartości, kształtuje się oczywiście najpierw poprzez otrzymywanie sygnałów z zewnątrz. Tak dzieje się w dzieciństwie, gdy młody człowiek buduje poczucie własnej wartości przede wszystkim – a może nawet jedynie – na tym, czego dowiaduje się o sobie od rodziców i bliskich. Wszystko, co do niego mówią i jak to robią, co o nim opowiadają innym, a także sposób dotykania go oraz budowania z nim relacji – stanowi bazę do tego, jak dziecko

postrzega siebie. Nawet to, jak mama zmienia maluchowi pieluchę, jest dla niego informacją o nim samym – wszystkie te czułe dotknięcia, całuski i uśmiechy przekazują komunikat: „Jesteś ważny!”. Co innego, gdy dzieje się to w pośpiechu i w atmosferze „focha”. Oczywiście w rozwoju człowieka przychodzi taki moment, gdy zewnętrzne opinie o sobie trzeba przesiać przez sito prawdy i ułożyć wewnątrz, przyjąć jako swój fundament. Jeśli nie wydarzy się to harmonijnie w dzieciństwie, to warto świadomie wejść w ten proces w dorosłym życiu. W przeciwnym razie wewnętrzna pustka – bo mój depozyt nie jest we mnie! – nie pozwoli mi dobrze czuć się ze sobą, a opór przed przyjmowaniem zarówno dobrych, jak i krytycznych słów na swój temat, będzie generował problemy w relacjach.

Jak zapłacić tę pustkę spowodowaną brakiem poczucia własnej wartości? Kto musi zakasać rękawy i zabrać się do roboty? Najpierw ja sama! To moją odpowiedzialnością jest dążenie do tego, bym stała się tym, kim mam się stać. Po mojej stronie jest poznanie mapy, czyli sprawdzenie terenów, po których chodzę, gdy mowa o poczuciu własnej wartości. Potem oczywiście dobrze dać miejsce Panu Bogu, który jest naszym Stworzycielem – On nas dogłębnie zna i jako jedyny widzi pełny obraz tego, kim możemy się stać. Dlatego znając miejsce, z którego wyruszam, by odkryć własną wartość, i będąc świadomą swojej sprawczości w tym obszarze, jednocześnie powinnam powierzać się Jemu, by pokazywał mi swoją czułość i miłość – źródła siły i odwagi na tej drodze. Poznawanie siebie pozwala mi też odkrywać, na co być czujnym w relacjach z ludźmi i czego nie pomijać, i wreszcie – które cechy we mnie zaakceptować, by móc się cieszyć sobą tak, jak cieszy się mną sam Bóg.

Moje zdanie o mnie

„Ze wszystkich sądów, które wydajemy w życiu, żaden nie jest tak ważny, jak sąd o sobie samym”^{*} – lubię co jakiś czas przypominać sobie te słowa Nathaniela Brandena, autora jednej z najważniejszych książek o poczuciu własnej wartości. Co istotnego one przekazują? Otóż żaden z sądów i żadna z opinii, jakie wydajemy na różne tematy i którymi – często intensywnie i z zaangażowaniem emocjonalnym – komentujemy ludzi i sytuacje wokół nas, nie są tak istotne, jak moje spojrzenie na siebie. To, co mówisz o swoim mężu lub teściowej, twoje sukcesy w pracy czy finansowe docenienie przez szefa nie jest tak ważne, jak to, co ty myślisz o sobie.

Dlaczego to takie istotne? Bo nasze myśli determinują nasze zachowania. Jeśli uważam, że jestem beznadziejna, to nie tylko zatrzuwa moje wnętrze, ale także wszystko wokół, m.in. relacje rodzinne i koleżeńskie, wychowanie dzieci, moją zdolność do odnoszenia sukcesów. Gdy nie widzę dobra w sobie, nie potrafię też szczerze docenić dobra wokół mnie lub cieszę się nim tylko przez chwilę. Wtedy każde spotkanie traktuję jako własną winę, nie zakładając nawet, że coś mogło być wynikiem różnych okoliczności, a ponadto jestem krytyczna bardziej wobec siebie niż innych. Gdy nie cenię siebie, to tak jakbym wysyłała do innych ludzi i do świata niewidzialny komunikat: „Można mnie nie szanować”. Co więcej, takie okulary niskiego poczucia własnej wartości powodują, że z tego, co dzieje się wokół mnie, wychwytyuję tylko to, co pasuje kolorytem do mojego ponurego wnętrza – staję się ślepa na to, co prawdziwe i dające pełny obraz rzeczywistości.

^{*} N. Branden, *6 filarów poczucia własnej wartości*, wyd. V (zmienione), JK Wydawnictwo, Łódź 2020, s. 16.

Pewnie niewiele z nas słyszało w dzieciństwie wzmacniające komunikaty, pochwały za dobre oceny, osiągnięcia sportowe, pięknie wykonane prace artystyczne czy zaangażowanie w domowe porządki. Prawdopodobnie „chroniono nas przed pychą”, co jednak ostatecznie mogło zrodzić przekonanie, że pozytywne myślenie o sobie w ogóle nie jest dobre. Jak się łatwo domyślić, takie sądy silnie wpływają na poczucie własnej wartości. Zaczynamy się bać, że ktoś nas za bardzo pochwali, a gdy poczujemy się dobrze z tym komplementem, to myślimy, że grzeszymy. Nic bardziej mylnego! Egoizm to nie tyle miłość własna, ile jej przerost. Miłość do siebie to bowiem zdrowe i dobre poczucie własnej wartości – to stawanie przed Bogiem jako Jego ukochane dziecko i wdzięczne przyjmowanie siebie jako daru, który jest „bardzo dobry” (por. Rdz 1,31). Egoizm byłby więc czymś przeciwnym: ustawianiem świata pod siebie, robieniem wszystkiego, by sprawy działały się po mojej myśli, a ludzie spełniali moje oczekiwania, by wszędzie realizowało się tylko to, co ja uważam za dobre. Miłość własna nie wywiera presji na innych i nie narzuca siebie – to narzędzia egoizmu.

Relacja do siebie samej

Skoro już wiemy, że każda z nas od czasu do czasu potrzebuje skupić się tylko na sobie, by móc formułować wobec siebie dobre, afirmujące komunikaty, to warto zrobić krok dalej w definiowaniu poczucia własnej wartości i pomyśleć o tym, że ono pozwala też każdej z nas zbudować żywą relację z samą sobą. Ta więź to życie, które mam w sobie niezależnie od okoliczności: od tego, czy jestem mężatką, czy singielką, czy układa mi się w pracy, czy jestem na skraju bankructwa, ale też czy za oknem już szaro i buro, czy rozkwita wiosna. Wszystko może się palić

i walić, ale jeśli pielęgnuję ten skarb, jakim jest poczucie własnej wartości, zrozumienie siebie i przyjęcie tego, kim jestem, to mam siłę, by żyć. Nawet jeśli ktoś zewnętrznie ograbi mnie z szacunku i godności, nie ma szans zabrać mi tego, co mam w sobie.

Doskonałym przykładem siły, jaką daje człowiekowi poczucie własnej wartości, są obserwacje Viktora Frankla – psychiatry i twórcy logoterapii, który w czasie II wojny przebywał w obozach koncentracyjnych. Na podstawie doświadczeń obozowych stwierdził, że ludzie, którzy prowadzili życie wewnętrzne i zbudowali w sobie poczucie własnej wartości, byli w stanie przeżyć w tych nieludzkich okolicznościach. Mimo niesprawiedliwego traktowania, doznawania krzywdy i cierpienia nie przestali myśleć o sobie dobrze. Niestety, jak zauważa sam Frankl, takich ludzi nie było wielu*.

Co buduje i rozwija życiodajną relację do samej siebie, która wzmacnia samoocenę? Po pierwsze wiara w to, że mogę być skuteczna. Oznacza to nic innego jak zaufanie swojemu rozumowi i własnym umiejętnościom (jakkolwiek małe by one nie były). Stąd choć może nie jestem mistrzem świata w pieczeniu ciast, to nie boję się otworzyć książki kucharskiej i przygotować coś zgodnie z przepisem. Samo wzięcie do ręki tej książki jest już manifestacją wiary w zmianę, którą możesz w sobie dokonać – znakiem ufności w swoją sprawczość.

Kolejnym budulcem relacji do samej siebie jest szacunek wobec własnej osoby. Polega on między innymi na tym, że potrafisz sobie szczerze powiedzieć: „Zasługuję na szczęście”, a potem dajesz sobie na to przyzwolenie w postrzeganiu siebie i świata,

* V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009, s. 109.

w myśleniu i działaniu – czyli potrafię tak układać życie, bym na co dzień doświadczała szczęścia. Nie chodzi o to, by poszukiwanie go uczynić głównym celem życia, ale by dać sobie prawo do tego, że mogę go doświadczać – bo szczęście, jeśli w ogóle się wydarza, to zasadniczo „przy okazji”.

Nie wiem, jak się czujesz z powyższym postulatem, ale z doświadczenia sesji dla kobiet, które od kilku lat prowadzę w Krakowie, mogę powiedzieć, że dla wielu wcale nie jest oczywiste to, że mają prawo do szczęścia. Często ich życie wyznaczają obowiązki i powinności – robią coś, bo muszą, bo się od nich tego oczekuje, a niekoniecznie z własnego świadomego wyboru. Może niektórym z nich obowiązki dają szczęście, ale część z pewnością wyćwiczyła – niejako zaprogramowała – swój umysł, by tak myśleć. Uwaga! Nie musisz być niewolnicą w pełnieniu roli żony i matki! Podobnie nie musisz być zakonnicą-niewolnicą! Możesz świadomie przeżywać swoje powołanie każdego dnia oraz w wolności i z radością angażować się w codzienność – robić to z wyboru, a nie z obowiązku czy powinności.

O taki wybór warto zawalczyć, bo poczucie szczęścia rodzi się właśnie tam, gdzie godzę się na siebie i swoje życie. Gdy ocałam siebie jako największą wartość, jestem w stanie podtrzymać w sobie poczucie szczęścia i spełnienia, nawet jeśli muszę wykonywać nieprzyjemne lub trudne polecenia czy obowiązki. To, kim jestem dla siebie, nie zależy wtedy od czynników zewnętrznych: już nie przeproszam, że żyję, nie ustępuję miejsca innym (bo niby są ważniejsi ode mnie), ale jeśli trzeba, potrafię napierać i walczyć o siebie. Poczucie własnej wartości oznacza więc tyle, że ziemia, na której stoję, i powietrze, jakim oddycham, po prostu mi się należą i swobodnie mogę korzystać ze zwyczajnie przysługującej mi przestrzeni życiowej.

W tym kontekście przypomina mi się przejażdżka rzeką Chicago, na którą zaprosili mnie kiedyś znajomi. Płynąc statkiem, podziwia się monumentalne budowle i imponujące drapacze chmur, według mnie naprawdę będące znakiem twórczego geniuszu ich konstruktorów. Wszystkie te wieżowce – jak się łatwo domyślić – mają porządne fundamenty, by utrzymać te wielopiętrowe kolo-
sy; wszystkie oprócz jednego, który został zbudowany nad stacją kolejową. Konstruktorzy tego budynku dogadali się z właścicielami stacji, że obok torów kolejowych postawią filary utrzymujące całą konstrukcję. Ten wieżowiec stoi więc nie na obszernych fundamentach umieszczonych w ziemi, ale na solidnych, głębiniowych filarach. Stąd choć w planie zagospodarowania miasta nie było miejsca na nowy budynek, to jednak udało się coś zbudować – do tego zaś znacznie obniżyło to koszty podatkowe, bo przecież oficjalnie nowy budynek nie zajmuje zbyt wiele gruntu.

Czy nie jest tak, że czasem odmawiamy sobie prawa do bycia konstrukcją osadzoną na porządnym fundamentach? Czy przypadkiem nie próbujemy cały czas udowodnić, że wolno nam żyć, stać na ziemi i oddychać? Czy nie żyjemy w lęku, że nie jesteśmy wystarczające i że ktoś za chwilę zaneguje naszą wartość? Jeśli takie lub podobne myśli czasem się w nas rodzą, to może najwyższy czas uszanować siebie i przyjąć prawdę o tym, że ja i moje potrzeby są ważne. To dobre i normalne, że mamy potrzebę odpoczynku lub że chce nam się płakać, pojawia się w nas pragnienie studiowania, chęć potańczenia, wyjazdu w góry lub pobycia samej we własnym domu.

Ile naszych potrzeb na co dzień odsuwamy od siebie? To pytanie powinny sobie szczególnie zadać matki, które przez wiele lat rezygnują ze swoich marzeń, poświęcając się obowiązkom domowym i wychowaniu dzieci. Oczywiście, większość

świadomie wybiera taką drogę, ale to jednocześnie nie oznacza, że te kobiety mają całkowicie porzucić swoje potrzeby i pragnienia. Warto o nich nie zapominać i mieć świadomość, że są one realne i ważne, by mogły się zrealizować w stosownym czasie. Poświęcenie dla dzieci to bezcenna ofiara, ale czy musi (i czy powinna) negować wszystkie potrzeby i marzenia rodziców?

Podsumowując, poczucie własnej wartości, które leży u źródła relacji z samą sobą, zakłada wiarę we własną skuteczność i szacunek do siebie. Dzięki tym dwom cechom ma szansę wykształcić się w nas pewien wewnętrzny sposób bycia sobą i myślenia o sobie, który jest niezależny od okoliczności.

SFERA PRAWDY



Teraz chciałabym zaprosić cię do ćwiczenia, które będzie próbką tego, jak stabilne jest dziś w tobie poczucie własnej wartości.

Weź do ręki długopis i czystą kartkę. Rysując linie, podziel stronę na trzy równe części. W pierwszej zapisz wydarzenie z ostatnich dni lub tygodni, które było twoją porażką. Następnie spróbuj przypomnieć sobie uczucia i emocje, jakie ci wtedy towarzyszyły – zapisz je w drugiej części kartki. Na koniec spróbuj usłyszeć, co dziś o tym myślisz i jakie emocje budzą się w tobie, gdy wspominasz tamto zdarzenie – odnotuj je w trzeciej części.

Jakie myśli dominują w twoim postrzeganiu porażki? „Znowu nie wyszło. Jak mogłam być taka beznadziejna? Nigdy nie udaje mi się zrobić nic dobrego”. A może: „No nie wyszło, sąsiedzi nasłuchali się naszych kłótni, a nastoletnia córka do dziś trzyma mnie na dystans, ale i tak kocham siebie”? Czy mimo porażek masz do siebie szacunek? Czy wierzysz, że niepowodzenie to lekcja, z której wiele można się nauczyć, a nie potępiający cię wyrok?

Okoliczności, które ściągają nas w dół, są realnym miernikiem naszego poczucia własnej wartości. Śmiało można je nazwać sferą prawdy o nas. Czegoś podobnego doświadczamy też w spowiedzi – przychodzimy do Boga z grzechami i konsekwencjami ulegania słabościom, a On, widząc to wszystko i nazywając po imieniu, dalej mówi do każdego z nas: „Jesteś moim ukochanym dzieckiem – upragnionym i chcianym”.

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Kiedys po udanych warsztatach dla kobiet doświadczyłam szokującej konfrontacji. Mężczyźni, widząc w swoich żonach entuzjazm, otwartość na nowe i pierwsze owoce gotowości na rozwój, rzucili pomysł, żebym kiedyś poprowadziła warsztaty też dla nich. Jakie było moje zaskoczenie, gdy chwilę później jeden z nich – podczas lekkiej, przyjacielskiej rozmowy przy kawie – dosadnie skomentował ten pomysł: „Ale dlaczego ja miałbym ciebie słuchać? Przecież jesteś kobietą”. Dla mnie to był szok; nie spodziewałam się takiej reakcji. Po chwili konsternacji zaczęłam przetwarzać to, co usłyszałam: „OK, on nie zrobił tego ze złej woli. Powiedział, co myśli”. Czułam jednak, jak serce zaczyna mi bić szybciej, a to znaczyło, że został we mnie dotknięty obszar wymagający troski. Ci, którzy słyszeli jego wypowiedź, próbowali jakoś złagodzić sytuację i uciszyć temat, więc dynamicznie zaprotestowałam, mówiąc: „Chwileczkę! Zostańmy z tym, co zostało powiedziane”, a kierując się w stronę tego mężczyzny, dodałam: „Przez ponad dwadzieścia wieków kobiety w Kościele musiały zawsze słuchać mężczyzn. I nikt nie pytał je, czy tego chcą. A może wołałyby raczej słuchać kobiet? Nie mam obiekcji, by prowadzić warsztaty dla mężczyzn, jednocześnie

jednak nie biorę odpowiedzialności za to, co ty zrobisz z faktem, że jestem kobietą. Ostatecznie przecież chodzi o kompetencje, a nie o płeć. A może właśnie dostaliśmy pokoleniową szansę, by nadrobić ten brak komplementarności i w końcu zacząć poznawać swoje odmienne wrażliwości, uczyć się różnorodnego patrzenia na świat i prawdziwie słuchać siebie nawzajem?”.

Gdy skończyłam mówić, poczułam ekstremalny gniew, bo uświadomiłam sobie, że właśnie zetknęłam się z książkowym przykładem seksizmu. Zobaczyłam też, że potrzebuję mieć mój wewnętrzny system ochronny, który pozwoli mi ocalić to, kim jestem i co jest dla mnie ważne. Nie powiem, że ta rozmowa mnie zgniotła, ale z pewnością odsłoniła luki w moim poczuciu własnej wartości – bo przecież to, że jestem kobietą, nie oznacza, że jestem gorsza. Wyzwolila gniew, który oznaczał przekroczenie bardzo istotnej dla mnie granicy. Nieraz doświadczyłam klerykalizmu, kiedy to niektórzy księża traktowali mnie jak mrówkę, nadającą się co najwyżej do zdeptania, ale nigdy wcześniej nie spotkało mnie to ze strony osoby świeckiej – czyjegoś męża i ojca. W obliczu tego wydarzenia zrodziło się we mnie pytanie: „Co teraz? Co z tym zrobić?”. Mogłam oczywiście strzelić focha, ale bardziej sensownym rozwiązaniem było wzięcie się do pracy wewnętrznej – do budowania mojego systemu odpornościowego.

Znasz podobne sytuacje ze swojego życia? Jesteś traktowana na równi ze swoimi kolegami z pracy? A może dostajesz niższe premie, mimo że wykonujesz tę samą robotę? Poczucie własnej wartości – jak to trafnie określa wspomniany Nathaniel Branden* – to układ odpornościowy mojej świadomości, co oznacza, że mam taką świadomość siebie (tego, kim jestem i co potrafię,

* N. Branden, dz. cyt., s. 16.

a kim nie jestem i co jest moją słabością), która chroni mnie i po trudnych, bolesnych doświadczeniach pozwala mi się wewnętrznie zregenerować. Podobnie jak układ odpornościowy w naszym organizmie nie gwarantuje nam, że nigdy nie zachorujemy, to jednak im jest mocniejszy, tym lepiej nas chroni, a w sytuacji choroby daje siłę do wyzdrowienia.

Poczucie własnej wartości jest niczym wewnętrzny regulator: tak jak dbam o zdrowie przez to, że gdy jest zimno, zakładam szalik i czapkę, a gdy się ociepla, zmieniam garderobę z zimowej na letnią, podobnie dzięki niemu mogę zadbać o moje wnętrze. Gdy mam dobrze ustawione poczucie własnej wartości, ani nie będę pyszna, ani nie będę żyć kompleksami, bo ono pomaga mi utrzymać wewnętrzny balans. Jest więc jedną z fundamentalnych potrzeb związanych z umysłem, który poznaje prawdę, i odpowiedzialnością, motywującą mnie do działania. Od niej zależą więc moje wybory moralne – jeśli bowiem nie czuję się podmiotem mego życia, to jakie pod względem jakości będą podejmowane przeze mnie decyzje?

WYSOKIE I NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

W czym przejawia się wysokie i niskie poczucie własnej wartości? Jak je w sobie rozpoznać? Spróbujmy nazwać obszary, którym warto się przyglądać, by dokonać tej wewnętrznej diagnozy.

Ambicje

Ktoś, kto ma wysokie poczucie własnej wartości, będzie stawiał sobie ambitne cele i dążył do tego, co wartościowe. Na przykład, jeśli ma smykałkę naukowca, nie poprzestanie na doktoracie, ale będzie parł do przodu – dążył do profesury i do wszystkiego, co tylko da się osiągnąć. Będzie inwestował czas,