

Agnieszka Kozak

Mądra
BLISKOŚĆ

Jak dbać
o siebie i innych

© Wydawnictwo WAM, 2023

© Agnieszka Kozak, 2023

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur

Redakcja: Agnieszka Zielińska

Korekta: Anna Kopeć-Śledzikowska, Magdalena Koch

Projekt okładki: Joanna Celusta, Tetiana Leonova/Studio Inigo

Projekt ilustracji: Joanna Celusta

Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-3600-0

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: GRAFARTI • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book cream 80 g vol. 2.o
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

SPIIS TREŚCI

Wstęp	7
Spotkanie ze sobą	16
Dziedzictwo	40
Oddech	60
Łzy	72
Emocje	84
Doświadczyć cudu bliskości	102
Wdzięczność i empatia wobec siebie	130
Zakończenie	145
Lista potrzeb i emocji	149



SPOTKANIE ZE SOBĄ

By umieć być z innymi, potrzebujesz nauczyć się być ze sobą. Nauczyć się tworzyć i kreować bliskość, wybierać i decydować, dobierać jej barwy do obrazu, który jest dla ciebie wyjątkowy. Miłość i bliskość wymagają procesu tworzenia. Świetnie o ułudzie miłości bez działania pisze Fromm:

Większość ludzi uważa, że miłość to sprawa obiektu, a nie zdolności. Ludzie ci często sądzą, że świadczy to o sile ich miłości, jeżeli nie kochają nikogo poza „ukochaną” osobą. (...) Ponieważ nie dostrzega się, że miłość jest działaniem, siłą ducha, dochodzi się do przekonania, że wystarczy jedynie znaleźć właściwy obiekt – a potem wszystko potoczy się już samo. Pogląd taki da się porównać do stanowiska człowieka, który chce malować, ale nie uczy się sztuki malarstwa, tylko twierdzi, że musi poczekać na odpowiedni obiekt, a potem, kiedy już go znajdzie, będzie malował znakomicie¹.

1 E. Fromm, *O sztuce miłości*, tłum. A. Bogdański, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2001.

MĄDRA BLISKOŚĆ

Autentyczne spotkanie ze sobą to trudne wyzwanie. W świecie pełnym mądralińskich (nie mądrych), którzy lepiej wiedzą, co dla nas dobre, w świecie doradczy i specjalistów od tego, co „powinno się robić” albo „co wypada”, trudno jest być po swojej stronie. Trudno jest wybierać mądrze, czyli w sposób, który nam służy – bez poczucia winy i lęku, że nie spełnia się oczekiwań. A przecież piękno zaczyna się wtedy, gdy masz odwagę być sobą, czyli realizować złożony w tobie potencjał. Miłość chciała, abyśmy istnieli, mamy w sobie zasianą niekwestionowaną miłość. Jednak czasami jej zaprzeczamy – narzekając, żyjąc w lęku przed odrzuceniem, nie doceniając tego, kim jesteśmy. Z lęku przed odrzuceniem rezygnujemy z bliskości, opuszczamy siebie, nie podejmujemy się malowania pięknego obrazu siebie i swojego życia.

Pięknie o tym napisała Magda po warsztatach budowania bliskości dla małżeństw:

Dla mnie warsztaty były przełomowym spotkaniem z samoakceptacją, ważnym krokiem w budowaniu zaufania do siebie oraz wyjściem naprzeciw potrzebie zmiany w jakości

komunikacji z moim mężem (staż małżeński prawie 24 lata). Punktem wyjścia było odkrycie, jak bardzo potrzebowałam stanąć w prawdzie w odniesieniu do własnych stłumionych emocji, nieodkrytych i przez to niewypowiedzianych potrzeb... Ile napięcia ze mnie zeszło, gdy doświadczyłam przyjęcia siebie przez innych z całym swoim skrywanym lękiem i towarzyszącym mu smutkiem... Podjęłam wtedy pierwsze kroki ku wyjściu ze strategii bycia z innymi nastawionej na „przetrwanie w niewidzialności”... Wsparcie i przepływ dobra, jakie dała mi grupa warsztatowa, były w tej kwestii bezcenne! Bo czy może być większe szczęście niż być obdarowanym i samemu obdarowywać?

A to się właśnie wydarzało poprzez szukanie kawałków dobra w sobie, dzielenie się nimi, ale też wyrażanie wdzięczności innym... Teraz mam poczucie bezpiecznego i budującego naszą relację szlaku komunikacji, i choć ciągle jest sporo wyzwań w tym zakresie, to świadomość poczucia sensu, wzmocniona widzianymi przez nas i naszych bliskich zmianami, sprawia, że chcemy iść dalej. Warto mieć żywe serce i kwitnąć przy drugim żywym i kochającym sercu.

MĄDRA BLISKOŚĆ

Bycie w zgodzie ze sobą nie jest takie proste, ponieważ wymaga pokazania siebie w autentyczności, a tej długo nas oduczano. Nauczono nas za to spełniania oczekiwań innych – by to oni byli zadowoleni, bo ich zadowolenie dawało namiastkę bliskości, by – tak jak napisała Magda – „przetrwać w niewidzialności”, byle tylko móc być. By zatem zacząć być blisko siebie, warto zrobić kilka kroków – w swoim tempie, ale konsekwentnie.

- Bycie w zgodzie ze sobą nie jest możliwe bez pożegnania życia w kłamstwie, bez porzucenia iluzji o tym, kim nauczyliśmy się być zbyt wcześnie, bo takie były oczekiwania otoczenia, bo to dawało bezpieczeństwo, ale oddalało nas od siebie, bo trzeba było grać, by być przyjętym. Chodzi o te kłamstwa, w których wybierasz to, co „się powinno”, „co wypada”, „co należy” – które za cenę bliskości oplatają cię linami nakazów i zakazów. Kiedy trudno o swobodny ruch z lęku, żeby „nic nie zepsuć” i „nikogo nie urazić”.
- Bycie w zgodzie ze sobą to często rezygnacja z tego, czym karmi nas świat zewnętrzny, co chce nam wtłoczyć, by przykryć naturalną

potrzebę wewnętrznej wolności. Byśmy nie czuli, co jest dla nas dobre, byśmy wierzyli w to, co inni dla nas wybrali, bo oni uzurpują sobie prawo, by wiedzieć więcej i lepiej: „w czym dobrze wyglądasz”, „gdzie lepiej pracować”, „jak masz się czuć”, „czego potrzebujesz”. Wymaga to zrezygnowania ze świata doradzających, którzy są tak blisko, że czasami aż trudno ci oddychać, gdy choćby pomyślisz o tym, co ważne dla ciebie, a oni już wiedzą, co należy zrobić.

- Bycie w zgodzie ze sobą to wybór życia w samoświadomości, odpowiedzialności za siebie, zaakceptowanie tego, co było, bo to mnie ukształtowało, ale nie jest mną. To przeszłość, którą czasami trzeba odkleić od siebie, by móc ubrać się w nowe. To jak wyrzucenie starych ubrań, z których już wyrosliśmy i w których nie wyglądamy dobrze, bo nasze ja jest już inne – w innym miejscu życia potrzebujemy czegoś innego.
- Bycie w zgodzie ze sobą to umiejętność stania po swojej stronie bez kompromisów w kwestii tego, co dla nas ważne. To gotowość na zanurzenie się w swój świat wartości

MAŁDRA BLISKOŚĆ

i w swoją wartość, by wybierać to, na co zasługujemy – by otwarta dłoń miała odwagę sięgać po to, co daje życie.

- Bycie w zgodzie ze sobą to życie swoim życiem, reszta to tylko iluzja i podróbka pozwalające trwać w kłamstwie i nie docierać do prawdy o sobie...

Podsumowując – jeśli chcesz zacząć budować bliskość z innymi, musisz nauczyć się być po swojej stronie i kochać siebie. Pięknie to oddaje rozmowa Białego Królika z Alicją:

Ale czy ty mnie kochasz? – zapytała Alicja.

„Nie, nie kocham cię!” – odpowiedział Biały Królik.

Alicja zmarszczyła brwi i zaczęła pocierać ręce, jak zawsze, gdy była urażona.

Widzisz... – Powiedział Biały Królik.

Zastanawiasz się teraz, co sprawia, że jesteś taka nie do kochania, co z Tobą jest nie tak, żeby chociaż trochę cię pokochać.

Nie mogę cię kochać takiej.

W świecie zewnętrznym nie zawsze będziesz kochana, Alicjo.

Będą dni, kiedy ci, co mieli cię kochać, będą zmęczeni. Świat nie będzie spełniał ich oczekiwań. Wtedy cię skrzywdzą.

Ponieważ ludzie tacy są, zawsze depczą uczucia innych, czasami z powodu nieostrożności, nieporozumień lub konfliktów ze sobą.

Jeśli nie pokochasz siebie chociaż trochę, jeśli nie stworzysz powłoki miłości własnej i szczęścia wokół swojego serca, ataki ludzi staną się śmiertelne i zniszczą cię.

Kiedy cię ujrzałem po raz pierwszy, zawarłem ze sobą pakt: „Nie będę cię kochać, dopóki nie nauczysz się kochać siebie!”².

W świecie piękna „idealnego” trudno jest patrzeć na siebie z miłością. A jednak warto zobaczyć siebie jako wartego miłości, nawet jeśli są w nas takie „kawałki, którym nikt nie klaszcze”³. Chodzi o miłość będącą troską o siebie, pozwalającą zbudować skórę, która nie jest

2 L. Carroll, *Alicja w Krainie Czarów*, tłum. A. Marianowicz, Nasza Księgarnia, Warszawa 1969.

3 A. Kozak, J. Wasilewski, *Uwięzieni w słowach rodziców*, Onepress, Gliwice 2022.

MĄDRA BLISKOŚĆ

warstwą ochronną, ale zmysłem umożliwiającym doświadczać spotkania ze sobą i z innymi. Chodzi o miłość i o coś, co nazwałabym „robieniem” miłości z miłości do siebie, by kochając siebie, móc kochać innych. By dawać z tego, co się ma w sobie – z serca pełnego dobra i wiary w to, że to dobro dzielone tworzy przestrzeń do głębokiego spotkania.

Lubię patrzeć na kochanie jak na dbanie. To pielęgnowanie, dawanie poczucia bezpieczeństwa i troski, to uważność i czynienie drugiej osoby ważną. Miłość jest jak ogród, który potrzebuje uwagi, nawożenia i wyrywania chwastów. Potrzebujesz nauczyć się troski o siebie.

Zobacz: kiedy tylko mówisz, że kochasz drugiego człowieka, a nic nie robisz na rzecz tej miłości, to słowo nie staje się czynem, a ty tracisz wiarygodność. Miłość musi być widziana. Kiedy ktoś zobaczy twoje działania – że ktoś, kogo kochasz, rozwija się, wzrasta, jest zadowolony, spokojny i po prostu szczęśliwy – uwierzy, że twoje „kocham” jest prawdziwe. Byłoby cudownie, gdyby na pytanie: „Czy dobrze ci z tą miłością?”, ktoś zapytany odpowiedział:

„Tak, bardzo mi z nią dobrze, bo lubię być tak właśnie kochany”.

- Jak ci jest na ten moment z miłością do siebie?
- Jak postrzegasz bycie w zgodzie ze sobą i kochanie siebie?
- Czy dzięki temu, jak dbasz o siebie, czujesz, że się rozwijasz, że jest w tobie spokój, że jest w tobie akceptacja i nadzieja?

Bliskość zaczyna się od akceptacji siebie, bo ona pozwala przebić bańkę lęku odgradzającą cię od siebie i od innych. Od akceptacji, czyli od uznania siebie i swojej niezaprzeczalnej wartości jako człowieka. Nikt z zewnątrz nie może ci jej dać – to paradoks. Szukasz akceptacji u innych i drżysz z lęku, czy możesz ją dostać. Czekasz na uznanie, a twój wewnętrzny krytyk podpowiada ci, że na nie nie zasługujesz. Jesteś zakładnikiem swojej głowy. Potrzebujesz udroźnić drogę od głowy do serca i zaufać złożonej w tobie miłości. Uwierzyć, że wartość jest w tobie. Potrzebujesz nadziei. Pozwól, że posłużę się cytatem, który bardzo lubię.