

Magdalena Pajkowska
Tomasz Gaj OP



Sankofa

Nie zmarnuj życia

S a n k o f a

Magdalena Pajkowska
Tomasz Gaj OP

Sankofa
Nie zmarnuj życia

© Wydawnictwo WAM, 2025
© Magdalena Pajkowska, 2025

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków
Redakcja: Ewa Mościcka
Korekta: Katarzyna Stokłosa, Zofia Smęda
Projekt okładki i opracowanie graficzne: Marcin Jakubionek
Skład: Lucyna Sterczewska
Zdjęcia autorów: Katarzyna Olubińska, Jan Mika

ISBN 978-83-277-4538-5

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: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis white 80 g vol. 1.6

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Kilka słów na początek	7
1 Zajrzyj w głąb lustra, czyli... „ja” to kto?	11
2 Rozkwitaj i owocuj!	41
3 Zaufaj uczuciom, używaj głowy!	61
4 Nie przegap miłości!	85
5 Zagraj z Bogiem w szachy!	105
6 Czuć się winny, ale w sam raz!	119
7 Rozmawiaj, czyli... wina smak i kawy łyk	137
8 Nie bój się burzy!	165
9 Odpocznij, czyli... <i>reCreazione</i>	183
10 Nie wędruj sam!	205
11 Nie chodź na skróty!	235
12 Poczuj zapach Boga, czyli... między pustką a tęsknotą	257
13 Post scriptum	281
Inspiracje bibliograficzne	299



WSTĘP

Gdy niemal 10 lat temu zaczynaliśmy spisywać nasze rozmowy z o. Tomaszem Gajem, dominikaninem i psychoterapeutą, nie przypuszczaliśmy, że czeka nas tak fascynująca przygoda. Mieliśmy możliwość poznania naszych, często odmiennych, punktów widzenia. Przegadaliśmy długie godziny, przyglądając się życiu – zwykłemu, codziennemu, domowemu i klasztornemu. Czasem tym rozmowom towarzyszyli nasi przyjaciele, często mój mąż, który namawiał nas do spisywania pytań i odpowiedzi.

Po wydaniu *Sankofy* przez niemal rok jeździliśmy po Polsce i świecie na spotkania z czytelnikami. Pamiętam, że w Tychach na sali były same panie, bo trwały mistrzostwa w piłce nożnej i panowie byli zajęci oglądaniem meczu. A kobiety pytały nas wprost – o miłość, o sens życia, o pogodzenie pracy z byciem matką. Zastanawiały się, czy psychologia ma sens i czy bycie księdzem wystarcza, żeby pomagać ludziom. W Sopocie ktoś zwierzał się z kłopotów i czekał na konkretne rady, których nie sposób było udzielić. Studenci w Rzeszowie z wyjątkową dociekliwością pytali, co dla nas jest w życiu najważniejsze. W Rzymie z generałem Zakonu Kaznodziejskiego o. Brunem Cadoré OP, który podpowiedział nam wcześniej tytuł naszej książki, zastanawialiśmy się, dlaczego w językach europejskich tak trudno znaleźć precyzyjne tłumaczenie słowa *sankofa*.

Godzinami podpisywane książki były okazją do autentycznych spotkań, pytań zadawanych półgłosem, dedykacji, słów, do których można powrócić. Mejlę, listy, wiadomości o działaniu *Sankofy* zaskakiwały nas. Onieśmiało nas zaufanie czytelników. Nie

czuliśmy, że mamy wielką wiedzę o życiu. Po prostu dzieliliśmy się naszymi światami, świeckiej kobiety i duchownego. Matki i dominikańskiego formatora. Gdy odbieraliśmy kolejne nagrody, zastanawialiśmy się, czy nasza książka faktycznie może komuś pomóc, podpowiedzieć trop do samodzielnego sprawdzenia. Ojciec Tomasz dzielił się wiedzą psychologiczną, ja szukałam praktycznych zastosowań teorii. Oboje staraliśmy się nie stracić z oczu perspektywy wiary, nadziei i miłości.

Mijały lata. Przez nasze życie przeszły huragany, trzęsienia ziemi i chwile, na które nie czekaliśmy. W tym czasie często powracali do mnie słowa z okładki: „Nie zmarnuj życia”. Tego, które masz. Jedyne. Niepowtarzalne. Do przeżycia właśnie przez ciebie...

Kilka miesięcy temu z okazji „urodzin” *Sankofy* miałam przyjemność po długiej przerwie spotkać się z czytelnikami. Podchodzili do mnie ludzie, którzy wówczas, gdy książka powstawała, dopiero uczyli się czytać. Zadawali masę pytań, prosili o dopowiedzenia. Po ośmiu latach od premiery *Sankofa* nie odeszła w niepamięć. To cenne i zobowiązujące.

Dziękuję o. Tomaszowi za zaufanie i piękno wspólnego pisania. Za ostatnią rozmowę, z której powstał nowy rozdział. Dziękuję wszystkim, którzy przekonali mnie do drugiego, odświeżonego wydania *Sankofy*.

Sankofa – spójrz w przeszłość, by docenić teraźniejszość i z nadzieją ruszyć ku przyszłości.

MAGDALENA PAJKOWSKA

KILKA SŁÓW NA POCZĄTEK

Magdalena Pajkowska: *Sankofa...* To brzmi tajemniczo.

Tomasz Gaj OP: Po afrykańsku. To stary aforyzm z Czarnego Lądu, który oznacza mitycznego ptaka patrzącego w przeszłość po to, żeby ją zrozumieć i ruszyć ku przyszłości.

Popatrz w tył, aby wyruszyć naprzód...

Słowa *sankofa* użył generał zakonu Bruno Cadoré, gdy dominikanie obchodzili osiemsetne urodziny. Mówił, że warto spojrzeć na swoją przeszłość – skąd idziemy, kto nam towarzyszył, czego dokonaliśmy, a co nam nie wyszło. Dzięki temu możemy w pełni docenić teraźniejszość i z nadzieją tworzyć to, co będzie.

To słowo skojarzyło mi się z naszą rozmową.

Pamiętasz, jak to się zaczęło?

W ogrodzie dominikańskim na Służewie. Śpiewały wtedy ptaki.

Miałaś masę pytań: Jak pomagam ludziom? Czy wiara i psychologia się nie kłóć? Dlaczego w ogóle dominikanin zajmuje się psychoterapią?

Odpowiedzi rodziły kolejne pytania: Czy ego jest podobne do komody? Gdzie można znaleźć zgubione poczucie wartości? Czy Bóg lubi grać w szachy? Co ma wspólnego rozwój z walizką, a uczucia z ogrodem? Ile uszu ma człowiek? Czy sumienie może chorować? Co modlitwa ma wspólnego z kuchnią? Czym pachnie Bóg?

Czasem punktem wyjścia do naszych rozmów były zdjęcia i wspomnienia, od których zaczynamy kolejne rozdziały. Codziennosc sama podsuwała tematy. Gdyby nie nasze spory, nie byłoby pewnie części o burzy.

A gdyby nie wyprawa na Maltę, nie powstałaby mejlowa opowieść o podróży.

Choć wiele mówimy o psychologii, to nie jest poradnik. Subiektywnie wybieraliśmy tematy, które nas ciekawiły. I patrzyliśmy na nie z perspektywy różnych doświadczeń.

Dzięki temu ta książka jest kolorowa.

Różnobarwność i wyrazistość kreski zawdzięcza temu, że ty jesteś żoną i mamą, a ja księdzem. Ty żyjesz w rodzinie, a ja w klasztorze. Ty interesujesz się literaturą, a ja psychologią...

Ale mamy też wiele wspólnego: fascynację wiarą, ciekawość świata, pasję uczenia. I lubimy rozmawiać.

Jednak prawdziwym bohaterem tej książki jest droga. Prowadzi przez różne krainy, które przechodzimy w życiu. Niektóre z nich opisujemy w tej publikacji.

Narysujmy więc mapę podróży, do której zapraszamy.

Nasza wędrówka zaczyna się w rozległej krainie „ja”. Stamtąd krętką ścieżką rozwoju wyruszamy dalej. Zaglądamy do kolorowych ogrodów, żeby poznać i zrozumieć nasze uczucia. Miłość popycha w dalszą podróż.

Gdy dochodzimy do rozstaju dróg, rozmawiamy o powołaniu.

Jeśli jednak nie dajemy się poprowadzić miłości, to otwiera się przed nami niezbadany łąd poczucia winy. Idziemy dalej, do miasteczka zamieszkiwanego przez dziwny lud o wielu uszach. Tam

przyglądamy się komunikacji. Kolejnym miejscem jest niebezpieczny teren, na którym często zdarzają się trzęsienia ziemi. Tu mierzymy się z konfliktem.

Czas na odpoczynek i rozmowę o nim. Mapa pokazuje słoneczną wyspę otoczoną przez lazurowe morze.

Tam, oprócz leniuchowania, odwiedzamy wioskę mędrców, którzy opowiadają o towarzyszeniu i pomaganiu. Podczas tej wędrówki pojawia się pokusa, by pójść na skróty. Z mapy jednak wynika, że wtedy możemy się natknąć na trzęsawiska i nie dojść tam, gdzie pragniemy. Stąd rozmowa o duchowości i psychoterapii.

Czy w życiowej wędrówce naprawdę musimy zajrzeć do każdej z tych krain?

Trudno jest dojść do celu, skracając drogę. Pozbawilibyśmy się tym samym możliwości lepszego poznania „ja”. A przecież dąży ono do tego, żeby zdobyć wysoki szczyt, który wznosi się gdzieś daleko na horyzoncie.

I tak mapa, która wyszła od „ja”, doprowadza do rozmowy o spotkaniu z Tajemnicą.

Proste pytania i proste odpowiedzi ułożyły się w opowieść o tym, jak nie zmarnować życia.

Każdy rodzi się z możliwościami, które tylko on sam może wykorzystać. Nikt inny za nas tego nie robi. W trakcie życia z różnych powodów zakopujemy talenty i zaczynamy żyć poniżej własnych możliwości. A przecież możemy więcej. Odwagi!

Obudź się! Nie zmarnuj życia! Tylko ty możesz je przeżyć w najpiękniejszy sposób...

1

ZAJRZYJ W GŁĘB LUSTRA,
CZYLI... „JA” TO KTO?



To było wydarzenie, które miało miejsce tylko raz w roku i na które czekały wszystkie dzieci z podwórka. Obwoźne wesołe miasteczko przyjeżdżało do nas najczęściej wczesnym latem. Ileż tam było atrakcji! Młodsze dzieciaki nieustannie oblegały karuzelę z powolnie przesuwającymi się konikami, ale w głębi serca marzyły o łańcuchowej, która królowała na środku placu. To jednak była przyjemność zarezerwowana dla starszych. Ustawiano też strzelnicę, w której można było ustrzelić kwiaty z bibuły. Był kramik z watą cukrową rozsiewający wszędzie wokół zapach palonego karmelu. Ale największą zabawę zapewniała zawsze stara, zdezelowana buda na kółkach – salon śmiechu. Co roku chodziłem tam wielokrotnie z rodzicami, z kuzynami, z kolegami. Przeglądaliśmy się w wykrzywionych lustrach i nie mogliśmy poznać samych siebie. Nasze ręce wydłużały się do ziemi, ciała były raz małe i grube, raz przesadnie chude i wysokie. Widziałeś siebie jakby na szczudłach, a zaraz potem twoje nogi robiły się tak krótkie, że prawie łączyły się z głową. Zaśmiewaliśmy się do łez, przechodząc przed kolejnymi zwierciadłami. Ostatnie lustro było... normalne. Dlatego cała wędrówka kończyła się jękiem zawodu. Proporcje wracały na miejsce i znowu widzieliśmy znajome ręce i nogi, głowy i tułowia, stopy i uszy.

Od tamtych wydarzeń minęło wiele lat. Zielony plac, na którym kiedyś roztawiano wesołe miasteczko, z czasem porósł betonowymi blokami. A ja zadaję sobie pytanie, czy lustra, w których dziś się przeglądam, nie mają czegoś z krzywych zwierciadeł z salonu śmiechu...

Czy chciałbyś wiedzieć, kim jesteś? A może już to wiesz?

Częściowo wiem, częściowo wydaje mi się, że wiem. Sporo jest jeszcze do poznania, ale nie mam pojęcia, ile na zawsze pozostanie nieodkryte...

Ostatnio oglądałem film o Amazonii. Zaskoczyło mnie, że przez ostatnie dziesięć lat, mniej więcej co trzy dni, odkrywany jest tam nowy gatunek. Może podobnie jest z naszym „ja”?

Jak definiujesz siebie?

Jestem człowiekiem, mężczyzną, chrześcijaninem, dominikaninem, księdzem, psychologiem... Mam na imię Tomasz. A ty?

Jestem człowiekiem, kobietą, żoną, mamą, nauczycielką... Nazywam się Magdalena.

Czy to jesteś cała ty?

Nie. Choć wymieniałam ważne rzeczy: płeć, powołanie, zawód, imię... A w twojej definicji zmieściłeś się cały ty?

Też nie. Miałem problem z tym pytaniem, bo wymienianie kolejnych rzeczowników to za mało. Nawet jeśli wymieniałbym ich piętnaście, to i tak nie wyczerpie tego, kim jestem.

To spróbuj określić siebie za pomocą czasowników.

Żyję, modłę się, kocham jak umiem, próbuję, smakuję życie... A jakimi przymiotnikami ty określiłabyś siebie?

Jeżeli wymienię jakieś pozytywne, to pomyślisz, że jestem pyszna. Kiedy z kolei powiem, co naprawdę o sobie myślę, to wyślesz mnie na psychoterapię. Określ więc siebie tak: jestem ciekawa świata. Zobacz, jak trudno zdefiniować siebie...

Inaczej przedstawia się mieszkaniac Europy i Ameryki, a inaczej Azji. Na Zachodzie opisujemy siebie, wymieniając to, co indywidualne: nazwisko, umiejętności, zawód. Na Wschodzie człowiek określa siebie bardziej przez miejsce zajmowane wśród innych – czym jest krewnym, do jakiej należy grupy.

Sam sposób przedstawiania się ma znaczenie, bo mówi o tym, co jest dla kogoś ważne, a co jest na drugim planie. Każdej definicji jednak czegoś brakuje. Każde „ja” to osobna tajemnica. Można się do niej zbliżyć, opisywać, ale nie można do końca zamknąć w żadnych słowach.

Czy odkrywanie siebie zaczyna się od ciała, czy na nim się kończy?

Bobas najpierw zaczyna ssać swoje palce, dotyka swojej nogi, pociera rączki... Ciało to pierwsza kraina, którą stopniowo odkrywa. Będzie wędrował po niej przez całe swoje życie.

Proces akceptacji własnego ciała zaczyna się bardzo wcześnie i jest naturalny. Dziecko się nie wstydzi. Dopiero potem słowo „ciało” zaczyna towarzyszyć „wstyd”.

Potrzebujemy zdrowego wstydu, który strzeże intymności. On chroni sakralność ciała. To jak dobre drzwi do domu – są ludzie, przed którymi je zamykam, i tacy, przed którymi mogę je otworzyć. Jest też jednak wstyd niezdrowy. Nie pozwala on na jakąkolwiek intymność. Wstydzę się siebie, mojego ciała. Może to prowadzić do przekonania, że cielesność jest wstydliva, sekretna, niebezpieczna, grzeszna. A taka nie jest. Dlatego zakrywam, chowam ciało, nawet przed samym sobą, a już na pewno przed kimś innym. Drzwi do mojego domu są szczelnie zaryglowane, a ja boję się choćby pomyśleć o ich otwarciu.

Czy ciało ludzkie jest *sacrum* czy *profanum*?

Sacrum, chociaż w pierwszym odruchu kojarzy mi się bardziej z *profanum*. W ciele łączy się i jedno, i drugie. Bóg zamieszkał i zdomowił

się w ludzkim ciele. Co więcej, Jezus zostawił nam swoje Ciało i Krew w eucharystii. Choć przyzwyczailiśmy się do tego, jest to szokujące!

Co to znaczy, że jesteśmy świątynią Ducha Świętego?

Gdy dawniej słyszałem te słowa, to myślałem, że to program do wykonania – że muszę się bardziej postarać, żeby stać się tego godnym. A przecież komunikat jest jasny – wasze ciała są świątynią. Takie, jakie są.

Młode, stare, grube, chude...

...i nie do końca święte. Warto przyjąć własne ciało i nim się ucieszyć. I spróbować je zaakceptować, bo ono znaczy więcej niż sam wygląd. Ciało jest odbiciem naszej historii. To tak jak z drzewem – każdy z nas niesie w sobie przeszłość, która kształtowała nasze ciało. Czy jest wątłe, czy silne, przestraszone czy odważne, chore czy zdrowe. Widać, czy ktoś doświadczył lat obfitych w czułość, miłość, czy były to lata suszy. Jego ciało będzie reagowało w zależności od zapamiętanych doświadczeń.

Znałam kobietę, która mówiła, że kocha swoje zmarszczki, bo każda z nich jest pamiątką życia. Dlaczego zatem tak często mamy z ciałem problem?

Zbyt często ogranicza się je do wyglądu i seksualności. A przecież ono jest z nami we wszystkich sytuacjach naszego życia: w szkole, w kościele, na spacerze, na zakupach, w małżeństwie, w przyjaźni, w macierzyństwie, w relacji z Bogiem.

A czym jest czystość?

Moim zdaniem to patrzeć bez zniekształceń i zakłóceń. To też najbardziej pierwotne znaczenie tego słowa, bo czystość jest prostotą spojrzenia, odwagą patrzenia na świat taki, jaki on jest – z dobrem i złem, z pięknem i brzydotą. Dzięki czystości spojrzenia

nie pozwalam złu przesłonić dobra. Z takim podejściem nic, co przychodzi z zewnątrz, nie jest w stanie mnie zabrudzić. Dla czystego wszystko jest czyste. Dotyczy to wszystkich sfer życia.

Także seksualnej?

Tak. Gdy tak myślimy o naszym ciele, to czystość seksualna przedstawia kojarzyć się tylko z restrykcyjnymi zakazami i nakazami, a staje się wartością wyboru czegoś piękniejszego. Nie dotyczy to tylko duchownych, jest drogą także dla małżonków, rozwiedzionych, nastolatków.

To takie biblijne ujęcie czystości...

Biblia nie boi się ciała. Zaczyna się od opisu stworzenia człowieka, w którym Bóg lepi Adama. Bardzo lubię patrzeć na ten obraz nie jak na dawną historię, ale na coś, co dzieje się teraz. To opowieść o dotyku Boga. On z czułością i miłością dotyka każdej części mojego ciała, zwłaszcza tych miejsc, które trudno mi przyjąć. Lepi moje ciało i widzi, że ono jest dobre.

I jesteście jak gliniane naczynia. Nie ma dwóch identycznych. A czy twarz człowieka mówi cokolwiek o „ja”?

Mówi wiele o indywidualności i niepowtarzalności. Nie znajdzie się dwóch takich samych twarzy. Nawet u bliźniaków jednojajowych. Każdy z nas ma inny układ oczu, nosa, ust, czoła...

Mówi się czasem: „On ma myślącą twarz” albo: „Można wyczytać to w jego oczach”.

Niektórzy dostrzegają w oczach głębię, mądrość, ocenę, akceptację, trud, atak czy dobroć. Moim zdaniem to wszystko są nasze własne domysły, oczekiwania czy lęki, które nakładamy na ludzi, patrząc w ich oczy. I zostaną naszymi domysłami, jeśli nie spróbujemy się dowiedzieć, czy to, co widzimy, jest prawdziwe. Na twarzy, oprócz

nosa, oczu i ich koloru, brwi, okularów, makijażu, widać głównie emocje. Możemy je okazywać lub ukrywać, bo mięśnie twarzy są zależne od naszej woli. Czasami ukrywanie tak wchodzi w krew, że robimy to już automatycznie. Twarz może wyrażać to, co czuję, ale może też mówić: „Nic ci nie pokażę”. Pamiętasz, jak wyglądała twarz ojca, babci, matki czy cioci pochylających się nad wózkiem, w którym leży kwilący niemowlak?

To sam zachwyt i rozczulenie. Radość, duma, miłość...

Niemowlęta bardzo zwracają uwagę na twarz. W mózgu mamy nawet specjalną strukturę odpowiedzialną za rozpoznawanie ludzkiej twarzy. Ostatnio słyszałem, że w tworzeniu się więzi między matką a dzieckiem problemem może być botoks, który czasowo paraliżuje mięśnie. Twarz matki staje się jakby skamieniała, pozbawiona emocji. Maluch gubi się w rozpoznawaniu emocji.

Od kiedy jesteśmy świadomi siebie?

Mniej więcej od drugiego roku życia. Dopiero wtedy, patrząc w lustro, dziecko wie, że ma do czynienia z samym sobą, a nie z kimś innym. Obserwując swoje odbicie, robi to z zachwytem. Nie nauczyło się jeszcze nakładania filtrów, które zniekształcają to, co widzi. Odkrywa słowo „ja”. Od tej pory przez kilka miesięcy staje się ono jego ulubionym wyrazem. To etap naturalnego egocentryzmu.

Niektórzy z niego nie wyrastają.

Naturalny egocentryzm jest etapem przejściowym. Odgrywa ważną rolę w określeniu własnych granic. Dzieciak spogląda nie tylko w lustro, ale też przegląda się w oczach innych. I to naturalne zwierciadło jest o wiele ważniejsze dla jego rozwoju niż szklane.

Tutaj istotna jest rola rodziców i ich reakcji na wszystko, co robią dzieci.

To lustro wpływa na całe życie. Przeglądając się w oczach rodziców, dziecko szuka swojej wartości. Stopniowo zaczyna oceniać swoje zachowania, a potem siebie tak, jak oni je oceniają. Jeżeli maluch stara się narysować krowę, a wyjdzie mu sześcionożna, zielona plama, to żaden normalny rodzic nie powie: „Co to za bazgroły?!”. Raczej podejdzie do tego rysunku, jakby to było arcydzieło Jana Matejki. Ten zachwyt ma podwójne znaczenie. Dowartościowuje samodzielność i wysiłek dziecka. I nawet jeśli maluch nie zostanie drugim Matejką, to dzięki odpowiedniej reakcji rodziców nabierze wiary we własne siły i w przyszłości będzie próbował odważnie działać.

A drugie znaczenie?

Pochwała wpływa zarówno na ocenę działania, jak i ocenę osoby. Dzięki niej dziecko coraz bardziej ufa nie tylko swoim zdolnościom, na przykład plastycznym, ale także temu, że jest wartościowe. Jego wartość nie wynika z tego, co i jak robi, ale z tego, że po prostu istnieje. Tak kształtuje się nasza samoocena, czyli poczucie własnej wartości. Rodzice przyjmują dziecko bezwarunkowo. Takie, jakie jest. To bezcenny dar, bo – nieco upraszczając – mamy do siebie taki stosunek, jaki mieli do nas rodzice.

Dziecko jest bardzo dumne, gdy mama i tata je pochwalą.

Między drugim a trzecim rokiem życia dziecko zaczyna odczuwać dumę i wstyd. Czuje się dumne, kiedy zrobiło coś, co podoba się rodzicom, a wstydi się, gdy nie spełniło ich oczekiwań. To szczególnie ważny okres w budowaniu poczucia własnej wartości i dlatego dla malucha pochwała i nagana mają o wiele większe znaczenie niż dla dorosłego.

Od mądrości rodziców będzie zależało, czy późniejszy dorosły będzie miał zdrową wiarę we własne siły. Czy będzie potrafił być dumny i cieszyć się, jeśli zrobi coś dobrego, czy też będzie przesadnie wycofany, zawstydzony i zdrowe uczucie dumy będzie mu obce.

Czy chwalenie albo krytykowanie dorosłego też wpływa na poczucie jego wartości?

Dokonałem małego i prostego odkrycia – w dzieciństwie poczucie wartości pochodzi głównie z zewnątrz, a w dorosłości głównie ze środka. Błąd wielu dorosłych ludzi polega na tym, że szukają poczucia własnej wartości na zewnątrz, a nie w sobie samych. Dziecko jest jak gąbka, która chłonie zarówno miłość, akceptację, jak i krytykę oraz niezadowolenie. Stają się one podstawą stosunku do siebie samego – nazywamy to samooceną globalną. Taki dorosły ucieszy się z pochwały, ale jej brak nie podkopie jego wiary w siebie. Krytyka będzie okazją do przemyślenia i ewentualnej korekty postępowania, a nie końcem świata. Dotknie tego, co robi, a więc samooceny szczegółowej, a nie tego, kim jest.

A gdybyś zauważył, że na twoim kazaniu ktoś ziewa?

Gdyby ziewała jedna osoba, to pomyślałbym, że jest niewyspana. Gdyby ziewało pół kościoła, to zważyłbym winę na niskie ciśnienie.

To znaczy, że masz wysoką samoocenę globalną...

Tak, albo wysoką samoocenę, albo sprawny sposób tłumaczenia rzeczywistości na swoją korzyść... Mówię dalej kazanie, a ludzie wiercą się w ławkach, dyskretnie spoglądają na zegarki i rozglądają się po suficie. Dałoby mi to do myślenia. Następnym razem próbowałbym mówić krócej, żywiej i bardziej obrazowo. Jednak gdybym miał niską samoocenę globalną, to nieudane kazanie traktowałbym jako porażkę i natychmiast zacząłbym sobie powtarzać: „Jestem fatalnym księdzem. Nie nadaję się do mówienia kazań. Trzeba było wybrać kartuzów, a nie Zakon Kaznodziejski. Nigdy już nie wyjdę na ambonę”. Zacząłbym pewnie unikać mówienia homilii, żeby nie ponieść kolejnej klęski.

Co sądzisz o chwaleniu? Według mnie dobre słowa bardziej skłaniają do wysiłku niż krytyka. Gdy kogoś uczę, to staram się wychwycić nawet jego małe sukcesy i je nazwać.

Docenianie ma dużą wartość. Jednak chwalenie człowieka z niskim poczuciem własnej wartości to jak lanie wody do dziurawego garnka. Ludzie z niskim poczuciem wartości szukają pochwał, ale nie wierzą w nie, gdy już je dostaną. Wewnątrz ciągle mówią sobie, że nie zasługują na docenienie, szacunek i miłość. Przez te dziury wycieka to, za czym tak bardzo tęsknią. Krytyka jest dla nich często trudna do przyjęcia. Odbierają ją zazwyczaj nie jako uwagę do jakiegoś aspektu ich działania, ale jako krytykę całej swojej osoby.

Czy tak się dzieje, gdy rodzice w pełni nie akceptowali dziecka?

Rodzice rzadko całkowicie odrzucają dziecko. Częściej zdarza się, że kochają malucha... ale pod jakimś warunkiem. Wtedy, nieświadomie, stają się krzywym zwierciadłem, w którym maluch się przegląda. Pozostaje to potem częścią jego patrzenia na siebie i świat.

Pomimo dobrej woli i wysiłku rodzice dają swoim dzieciom to, co sami otrzymali.

Dziecko może nauczyć się także, że jego wartość leży w tym, co potrafi. Będzie wtedy z całych sił udowadniać swoją wartość, rzucając się w kolejne aktywności. Perfekcyjnie będzie wypełniać swoje zadania i w ten sposób spróbuje „zarabiać” na miłość. W głębi jednak pozostanie w nim przekonanie o swojej bezwartościowości.

Gdy mówię „ja”, to właściwie o kim albo o czym mówię?

Mówisz zarówno o kimś, jak i o czymś. I o ile „coś” możemy próbować opisywać, o tyle „ktoś” wymyka się prostym definicjom. Czasem mówimy o „ja” podmiotowym i o „ja” przedmiotowym.

Zacznijmy od „ktoś”, czyli od „ja” podmiotowego.

Słyszymy „ktosia”, gdy zdajemy sobie sprawę, że ja to ja, a nie ty. Także z tego, że „ja” w dzieciństwie jest tym samym „ja” co dzisiaj i tym samym co w przyszłości. Choć moje cechy będą się zmieniać, to rdzeń pozostanie ten sam. Wiemy to wszystko dzięki samoświadomości.

A jak wygląda „coś”?

„Coś” da się zmierzyć i zważyć. To jest to wszystko, co można opisać. Wyobraź sobie kobietę, która tak opisała samą siebie: „Jestem Zosia, mieszkam w Szczecinie, mam trzydzieści lat, sto sześćdziesiąt centymetrów wzrostu, ważę... (pominęła ten szczegół). Mam blond włosy... (to cecha czy kolor farby?). Mówią, że jestem elegancka. Dobrze gotuję, ładnie śpiewam, mówię po hiszpańsku. Pracuję jako pielęgniarka. Lubię chodzić po górach, czytać książki, sprzątać. Jestem raczej nieśmiała, ale często się uśmiecham. Jestem dobrą żoną Jurka i matką wspaniałego Józia. Można na mnie polegać”.

To typowy opis wyglądu, umiejętności, zawodu, upodobań i cech.

To właśnie „ja” przedmiotowe. Z jednej strony to samowiedza – pani Zosia wie, jaka jest i jakie ma cechy. Z drugiej – to samoocena, czyli część emocjonalna. Pani Zosia uważa siebie za dobrą żonę, choć nie wiemy, jak ocenia siebie w innych dziedzinach.

W tym opisie „ja” dużą rolę odgrywa częstka „samo-”.

Rzeczywiście uzbierało się tego trochę. Samoświadomość to świadomość własnych zachowań, uczuć i myśli. Wynika z tego szukanie odpowiedzi na pytania: Jaki jestem? Jakie mam cechy? To samowiedza. Emocjonalny stosunek do wiedzy o sobie to samoocena, czyli, inaczej mówiąc, poczucie własnej wartości. Następny krok to samoakceptacja, czyli przyjęcie lub odrzucenie „ja”. Wtedy jest miejsce na samoregulację, czyli zmiany, na które zdecyduje się sam.

Czy nasze wyobrażenie o sobie może być prawdziwe? Przecież nasz obiektywizm jest... subiektywny.

Według mnie do prawdziwego obrazu możemy tylko dążyć, przybliżać się, ale nigdy nie mamy pewności, czy to już jest ostateczna wersja. Dlatego poznawanie „ja” nigdy się nie kończy. To ciągle szukanie, z jednoczesnym założeniem, że mogę się mylić.

Wobec tego gdzie mogę znaleźć „ja”?

Pamiętasz Piotrusia Pana? Pewnego razu zgubił swój cień, a potem go gonił. Podobnie jest z „ja”. Wciąż próbujemy je uchwycić definicjami, przyszyć raz na zawsze i zamknąć temat. Tymczasem „ja” jest jak dżungla. Każdy z nas ma wiele koncepcji siebie: „ja” prywatne, „ja” zawodowe, „ja” rodzinne... Poza tym nie wszystkie „ja” odpowiadają rzeczywistości. Stąd mamy „ja” realne, idealne, prawdziwe, fałszywe. A jeszcze „ja” podmiotowe, „ja” przedmiotowe, „ja” publiczne. Zastanawiam się, ilu „ja” jeszcze nie wymieniłem?

Czy istnieje szansa, żeby to uporządkować, i czy jest sens to robić?

Każda teoria opisuje „ja” z różnych stron. Czasami teorie się dopełniają, czasem się rozmiągają czy wręcz wykluczają. Ale spróbujmy.

Wyobraźmy sobie „ja” jako komodę z wieloma szufladami. Surowa komoda, tak jak ją stolarz stworzył, bez forniru, inkrustacji i upiększeń, to byłoby „ja” prawdziwe. Ale wyobraź sobie, że piękną dębową komodę ktoś pomalował ohydną żółtą farbą olejną. Na blacie położył poplamioną serwetę i postawił sztuczne kwiaty. Wszystko to zakryło piękno dębowych słoików. Farba, serweta i kwiaty to „ja” fałszywe. Ono zasłania piękno tego, jacy jesteśmy naprawdę.

Cała konstrukcja komody podtrzymująca szuflady to „ja” podmiotowe. Ona zapewnia spójność i stabilność. Środek wraz z zawartością to „ja” przedmiotowe. W poszczególnych szufladach znajdują się różne koncepcje siebie. Po jednej stronie komody mieszczą się

szuflady z tym, jacy jesteśmy – „ja” realne. Po drugiej stronie są te, które skrywają obraz, jacy chcielibyśmy być, czyli „ja” idealne. Są w nie powkładane ideały, do których dążymy, oczekiwania, które mieli wobec nas inni, i które uznaliśmy za swoje, wzorce kulturowe itd. W oddzielnych szufladach schowane są natomiast różne pomysły, jakie mamy na siebie: wygląd zewnętrzny, umiejętności, pełnione role, powołanie... Pomiędzy tym, jak wyglądam, a tym, jak chciałbym wyglądać, może być jednak różnica.

Może dlatego nie wszyscy lubią oglądać siebie na zdjęciach. Chciałabym wyglądać jak gwiazda kina niemego, a tu... nic z tego. Pozostaje albo przyjąć to, że jestem, jaka jestem, albo sięgnąć po programy do obróbki zdjęć. Tu wygładzić, tam odchudzić, całościowo odmłodzić i upiększyć. I już jesteśmy prawie jak nasze ukryte pragnienie o wyobrażonym wyglądzie.

Patrząc na swoje zdjęcie, widzisz obraz twarzy, sylwetkę – to jest coś realnego. Ale masz też pewne wyobrażenie o tym, jak powinnaś wyglądać. Przez ten pryzmat spoglądasz na fotografię. Im bardziej twoja koncepcja idealna jest odległa od rzeczywistości, tym bardziej jesteś niezadowolona.

Tak już jest, że im większa odległość między „ja” realnym a „ja” idealnym, tym niższe poczucie własnej wartości. Dotyczy to zresztą nie tylko wyglądu, ale również cech, umiejętności, ról...

Na komodzie zazwyczaj stoi lustro. Gdy w nie patrzę, zastanawiam się, czy podobam się sobie. Czy to jest samoocena?

Jeżeli oceniasz siebie w zdrowy sposób, to patrzysz z sympatią i szacunkiem. Wiesz, że osoba, którą widzisz w lustrze, zasługuje na szczęście i miłość. Jest jeszcze drugi aspekt samooceny. Nie zobaczysz go w odbiciu, bo on jest widoczny w działaniu. To wiara we własne siły i racjonalne przekonanie, że moje działanie może być skuteczne.

Kiedy zaczynam coś robić, wierzę, że mi się uda. Ufam, że zwyciężę, nie przegram?

Tak. Spodobało mi się porównanie, które kiedyś słyszałem, że samoocena jest jak odporność organizmu. Jeśli jest obniżona, wtedy zaatakują nas byle jaka infekcja. Jeśli odporność jest na właściwym poziomie, to organizm lepiej się broni i łatwiej regeneruje. Porażki zdarzają się wszystkim, ale ludzie ze zdrową samooceną szybciej się z nich podnoszą.

Mówimy o dobrym, zdrowym czy wysokim poczuciu wartości?

To są synonimy. Zdrowe, dobre i wysokie poczucie wartości oznacza, że patrzymy na siebie z mądrą miłością.

Czy osoby o dobrym poczuciu własnej wartości są szczęśliwsze od innych?

Na pewno łatwiej im dążyć do szczęścia, bo ich działania są bardziej nastawione na szukanie radości niż unikanie porażki. Szczęście i samoocena mają dużo wspólnego. Osoby z dobrym poczuciem wartości są bardziej twórcze, niezależne i gotowe na współpracę. Realistycznie podchodzą i do porażek, i do sukcesów. Umieją współpracować i radzą sobie ze zmianami. Nie uciekają przed trudnymi sytuacjami.

Wiele jest jednak osób, które borykają się z niskim poczuciem wartości.

To prawda. Przede wszystkim uważają, że nie zasługują na miłość. Jeśli więc takie szczęście im się przydarzy, wpadają w panikę. Boją się wyzwań, ponieważ są niewolnikami negatywnego obrazu siebie, odrzucenia, porażki. Bezpiecznie czują się tylko w tym, co jest im znane. Ich działania są skoncentrowane na tym, jak uniknąć kolejnego bólu przegranej. Ludzie z obniżoną samooceną mogą być bardzo ambitni i nawet wiele osiągnąć. Problem polega na

tym, że rzadko będą z nich zadowoleni. Nie potrafią cieszyć się z sukcesów. Ich wysiłki koncentrują się na udowadnianiu, że są wystarczająco dobrzy. Ten maraton nie ma końca, bo choć stają się coraz lepsi, nigdy nie są usatysfakcjonowani i coraz wyżej podnoszą poprzeczkę.

Co to są kompleksy?

Kompleksy to negatywne przekonania na własny temat – jeden z elementów zaniżonej oceny własnej. Ich posiadacze nie umieją przyjąć miłych słów, a nawet neutralne wydarzenia odczytują jako skierowane przeciwko sobie. Krytyka staje się nie do uniesienia i na długi czas pozbawia ich spokoju ducha.

Czy nieśmiałość też jest wyrazem niskiej samooceny?

To inne imię zaniżonego poczucia własnej wartości. To lęk, że nie zostaną zaakceptowani i będą odrzucony. Ktoś chce nawiązać kontakt, ale boi się, że zrobi słabe wrażenie na rozmówcy. Może to dotyczyć określonych osób, na przykład autorytetów, osób płci przeciwnej, lub grup.

Jeśli sami siebie cenimy, to inni ludzie także zaczną okazywać nam szacunek.

Jeśli natomiast nie cenimy siebie, to tak jakbyśmy mieli wypisane na czole: „Jestem człowiekiem, który nie szanuje siebie samego. Zachęcam wszystkich, którzy czytają ten napis, aby mnie naśladowali”. Co ciekawe, najlepiej czujemy się z osobami, których poczucie własnej wartości przypomina nasze.

Czy istnieje zbyt wysoka samoocena? Zdarza się, że spotykamy kogoś, kto ma wyjątkowo dobre zdanie na swój temat, jest skupiony na własnych sukcesach, ryzykuje, byle je osiągnąć.

Nie można być zbyt zdrowym albo mieć zbyt dobrze działający system immunologiczny. Niektórzy wydają się mieć niewłaściwie zawyżoną samoocenę. To często ludzie roszczeniowi, przechwalający się, aroganccy. Są to jednak oznaki nie wysokiej samooceny, ale zaniżonej.

Czy to znaczy, że narcyzm, „selfizm”, egocentryzm wbrew pozorom nie doceniają „ja”?

To taki paradoks. Same nie doceniają, ale walczą o to, żeby docenili je inni. Dlatego muszą to „ja” wszędzie pokazywać, najlepiej w miejscach i z ludźmi, którymi można się pochwalić. A przecież zdjęcie z prezydentem nie sprawi, że będę ważniejszy, a to z papieżem – że przybędzie mi świętości. Moja wartość pozostaje dokładnie taka, jaka była, nawet jeżeli wstawię selfie na wszystkie możliwe portale.

Pamiętasz obraz Caravaggia *Narcyz*? Piękny młodzieniec kłęczy nad wodą i jak zaczarowany wpatruje się we własne odbicie. Obraz jest ciemny, ponury. Mówi o tęsknocie do czegoś, co jest niemożliwe. To istota narcyzmu. Przy wszelkich pozorach miłości do siebie, radości z życia, samozadowolenia skupienie na własnym ego, sukcesie, karierze, pieniądzach, a nawet na rozwoju nie prowadzi ku szczęściu.

Caravaggio rzeczywiście pokazuje tragizm narcyzmu. Narcyz jest przerażająco smutny i samotny. Na obrazie nie ma nawet tła. Takie osoby pozornie prezentują przesadnie wysokie poczucie wartości, bardzo dbają o wygląd, wydają się pewne siebie, błyskotliwe, czasem wręcz aroganckie. Otaczają się innymi, bo lubią być podziwiane. W głębi serca jednak zmagają się z poczuciem bezwartościowości. Dlatego chcą wszystkim pokazywać, ile znaczą. Dlatego wciąż szukają potwierdzenia siebie. Może stąd u nich ten wyzierający smutek i samotność. Ktoś, kto ma zdrowe poczucie