

SANKOFA

Nie zmarnuj życia

Tomasz Gaj OP & Magdalena Pajkowska



w|drodze

SANKOFA

Nie zmarnuj życia

SANKOFA

Nie zmarnuj życia

Tomasz Gaj OP & Magdalena Pajkowska

© Copyright for the text by Magdalena Pajkowska and Tomasz Gaj OP, 2017

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2017

Redaktor prowadzący

Lidia Kozłowska

Korekta

Agnieszka Czapczyk, Paulina Jeske-Choińska

Redakcja techniczna

Justyna Nowaczyk

Projekt okładki, opracowanie graficzne

Krzysztof Lorczyk OP

Zdjęcia autorów

Norbert Kuczko OP

ISBN 978-83-7906-150-1

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2017

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

sprzedaz@wdrodze.pl www.wdrodze.pl

WSTĘP

Czy wiara i psychologia się nie kłócą? To pytanie wydawało się zbyt poważne jak na słoneczne czerwcowe popołudnie, ale to właśnie od niego zaczęły się nasze rozmowy. Jest ich dwanaście. Proste pytania i proste odpowiedzi ułożyły się w opowieść o tym, jak nie zmarnować życia. Droga, na którą zapraszamy, wiedzie przez różne krainy. Na początku wydawało się nam, że sporo już o nich wiemy, po drodze odkrywaliśmy, jak są zaskakujące i powiązane ze sobą.

Nasza wędrówka zaczyna się w rozległej krainie „ja”, gdzie mówimy o ciele, o poczuciu własnej wartości, ale i o depresji, która bywa atakiem na samego siebie. „Ja” nie stoi w miejscu, lecz ciągle się zmienia. Dlatego zastanawiamy się, czym jest rozwój i dojrzałość. Kompasem w życiu są uczucia, które porównujemy do kolorowego ogrodu. Bez nich gubimy drogę. Wszystkie emocje służą miłości, na którą patrzymy z perspektywy różnych powołań. Mówimy o poczuciu winy, które w zaskakujący sposób się z nią łączy. Idziemy dalej, zastanawiając się, jak rozmawiać. Kolejny rozdział to niebezpieczny teren, na którym często zdarzają się trzęsienia ziemi – tu mierzymy się z konfliktem.

Potem opisujemy sztukę odpoczynku. Szukamy też odpowiedzi na pytanie, jak mądrze uczyć, wychowywać i pomagać. Spieramy się o relację duchowości i psychoterapii. W końcu nasza droga, która wyszła od „ja”, doprowadza do rozmowy o spotkaniu z Tajemnicą.

Książka, którą trzymają Państwo w ręku, jest rozmową, a więc wymianą myśli, obserwacji, perspektyw. Do niektórych spraw odnosimy się szerzej, inne – zaledwie szkicujemy.

W miejscach, gdzie ojciec Tomasz dzieli się wiedzą i praktyką psychologiczną, *Sankofa* przypomina wywiad ze specjalistą, który z wielości teorii wybrał te najlepiej opisujące daną rzeczywistość i dokonał ich syntezy.

Mamy nadzieję, że może ktoś odnajdzie w naszej rozmowie drogowskaz, inspirację, obraz, i dzięki temu inaczej spojrzy na swoje życie. Nasze odpowiedzi wyjaśniają wiele, ale z pewnością nie wszystko i nie wszystkim. Pozostawiają przestrzeń na dopowiedzenia. Otwierają na własne poszukiwania. Dzięki wielości form ta książka jest kolorowa. Odwołujemy się w niej do naszych przeżyć i osobistych historii, a rysunki, krótkie opowieści i maile wprowadzają w kolejne rozdziały. Czasem opowiadamy również... bajki. Ta różnobarwność bierze się też stąd, że ojciec Tomasz jest zakonnikiem i księdzem, a ja żoną i mamą. On żyje w klasztorze, a ja w rodzinie. On interesuje się psychologią, a ja literaturą. Mamy jednak wiele wspólnego – fascynację wiarą, ciekawość świata, pasję uczenia. Nade wszystko jednak – lubimy rozmawiać.

Dyskretnie, jak delikatna nić, przewijająca się przez kolejne rozdziały, towarzyszy nam tytułowa *Sankofa* – aforyzm z Czarnego Łądu. Oznacza mitycznego ptaka patrzącego w przeszłość, po to, żeby ją zrozumieć i ruszyć ku przyszłości. Tego właśnie sło-

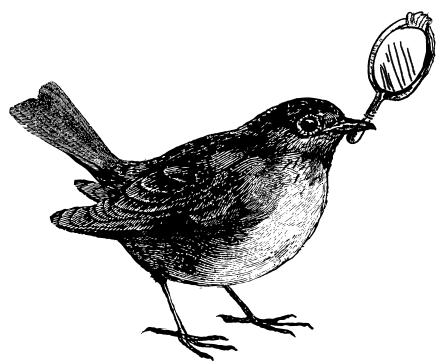
wa użył generał zakonu Bruno Cadore, gdy niedawno dominikanie obchodzili osiemsetne urodziny. Mówił, że warto spojrzeć na swoją przeszłość, przypomnieć sobie, skąd idziemy, kto nam towarzyszył, czego dokonaliśmy, a co nam nie wyszło. Dzięki temu możemy w pełni przeżywać teraźniejszość i z nadzieją odkrywać przyszłość. Nie zmarnuj życia! Tylko ty możesz je przeżyć najpiękniej. Ono jest w twoich dłoniach...

Magdalena Pajkowska

I

ZAJRZYJ W GŁĄB LUSTRA

czyli... „ja” to kto?



To było wydarzenie, na które czekały wszystkie dzieci z podwórka. Tylko raz w roku. Najczęściej wczesnym latem przyjeżdżało do nas wesole miasteczko. Ileż tam było atrakcji! Młodsze dzieciaki nieustannie oblegały karuzelę z powolnie przesuwającymi się konikami, ale w głębi serca marzyły o karuzeli łańcuchowej, która królowała na środku placu. To jednak była przyjemność zarezerwowana dla starszych. Podobnie strzelnica, na której można było ustrzelić kwiaty z bibuły. Był kramik z watą cukrową, rozsiewający 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. Ręce wydłużały się do ziemi, ciała były raz małe i grube, innym razem przesadnie chude i wysokie. Raz widziałeś siebie, jakbyś miał szczudła, 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 swoje znajome ręce i nogi, głowy i tułowia, stopy i uszy.

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

Czy chciałbyś wiedzieć, kim jesteś? Czy już to może 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 naukowcy odkrywają 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 się czasownikami.

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

Jak powiem jakieś dobre, to pomyślisz, że jestem pyszna. Jak powiem, co naprawdę o sobie myślę, to wyślesz mnie na psychoterapię. Więc wymienię tylko jeden przymiotnik – jestem ciekawa świata. Zobacz, jak trudno zdefiniować siebie...

Inaczej przedstawia się mieszkaniec Europy i Ameryki, a inaczej Azji. Na Zachodzie opisujemy siebie, wymieniając to, co indy-

widualne – nazwisko, umiejętności, zawód. Na Wschodzie człowiek określa siebie bardziej przez odniesienie do innych – czyim 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 jej 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 po niej wędrował 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 słowo „wstyd”.

Potrzebujemy zdrowego wstydu, który strzeże intymności. On chroni sakralności ciała. To jak dobre drzwi do domu – są ludzie, przed którymi je zamykam, i tacy, dla których mogę je otworzyć. Jest też jednak wstyd niezdrowy. Nie pozwala on na jakąkolwiek intymność. Wstydzę się siebie, swojego 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 nawet boję się myśleć o ich otworzeniu.

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

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

domowił 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 jest to program do wykonania – że muszę się bardziej postarać, aby 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. Pierwszą rzeczą, którą należy zrobić, jest przyjęcie i ucieszenie się własnym ciałem. Trzeba je zaakceptować, bo to coś więcej niż nasz wygląd. Ciało jest odbiciem naszej historii. To jest jak z drzewem – każdy z nas niesie ze sobą 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 ciało 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?

Jest patrzeniem bez zniekształceń i zakłóceń. To najbardziej pierwotne znaczenie słowa „czystość”. Jest prostotą spojrzenia.

Jest odwagą patrzenia na świat taki, jaki 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 przestaje kojarzyć się tylko z restrykcyjnymi zakazami i nakazami, a staje się wartością wyboru czegoś piękniejszego. Nie dotyczy to tylko duchownych, ale jest drogą dla wszystkich, także 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 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, widząc, jak ono jest dobre.

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

Mówi wiele o indywidualności i niepowtarzalności każdego z nas. 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, gdyż 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 wygląda 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 twarzy ludzkiej. Ostatnio słyszałem, że w tworzeniu się więzi między matką a dzieckiem problemem staje się botoks, który czasowo paraliżuje mięśnie. Twarz matki staje się jakby skamieniała, pozbawiona emocji. Wtedy dziecko się gubi.

Od kiedy jesteśmy świadomi siebie?

Od mniej więcej drugiego roku życia. Dopiero wtedy, patrząc w lustro, dziecko wie, że ma do czynienia z samym sobą, a nie z kimś innym. Patrząc na 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 tego nie wyrastają.

Naturalny egocentryzm jest etapem przejściowym. Odgrywa ważną rolę w określeniu własnych granic. Dzieciak spogląda nie

tylko w lustro, ale przegląda się w oczach innych. I to drugie 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 sześciokątna 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. Nawet jeśli maluch nie zostanie drugim Matejką, to dzięki temu 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 uczucia dumy i wstydu. Czuje się dumne, jeśli zrobiło coś, co podoba się rodzicom, a wstydzi się, gdy nie spełniło ich oczekiwań. Jest to szczególnie ważny okres w budowaniu poczucia

własnej wartości i dlatego dla małego dziecka 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 pozostanie 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 całego stosunku do siebie samego – czasami 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 pewnie jest niewyspana. Gdyby ziewało pół kościoła, to może zważyłbym winę na niskie ciśnienie.

To znaczy, że masz wysoką samoocenę globalną...

...albo wysoką samoocenę, albo sprawny sposób tłumaczenia rzeczywistości na swoją korzyść. Mówię dalej kazanie, a ludzie wierzą

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 składają do wysiłku niż krytyka. Jeśli uczę kogoś, to staram się wychwycić nawet jego małe sukcesy i nazwać je.

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, 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 nie akceptowali w pełni dziecka?

Rodzice rzadko całkowicie odrzucają dziecko. Częściej się zdarza, że kochają malucha..., ale jakby pod jakimś warunkiem. Wtedy, nieświadomie, stają się krzywym zwierciadłem, w którym przegląda się dziecko. Pozostaje to potem częścią jego sposobu patrzenia na siebie i świat. Pomimo dobrej woli i wysiłku, rodzice dają swoim dzieciom to, co sami dostali.

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 spełnia swoje zadania i w ten sposób próbuje „zarabiać” na miłość. W głębi jednak będzie mieć 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. A także gdy uświadamiamy sobie, 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, cech. To właśnie „ja” przedmiotowe. Z jednej strony to samowiedza – pani Zosia wie, jaka jest i jakie ma cechy. Z drugiej – to samo-

ocena, 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 słówko „samo”.

Rzeczywiście ubierało się tego trochę. *S a m o ś w i a d o m o ś ć* to świadomość własnych zachowań, uczuć i myśli. Wynika z tego szukanie odpowiedzi na pytania: jaki jestem? jakie mam cechy? To *s a m o w i e d z a*. Emocjonalny stosunek do wiedzy o sobie to *s a m o o c e n a*, czyli inaczej mówiąc, poczucie własnej wartości. Następny krok to *s a m o a k c e p t a c j a*, czyli przyjęcie lub odrzucenie „ja”. Wtedy jest miejsce na *s a m o r e g u l a c j ę*, czyli zmiany, na które zdecyduję się sam.

Czy nasz obraz nas samych może być prawdziwy? Przecież nasz obiektywizm jest... subiektywny.

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

Wobec tego, gdzie ja mogę znaleźć „ja”?

Pamiętasz Piotrusia Pana? Pewnego razu zgubił, a potem gonił swój cień. 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 ponadto „ja” podmiotowe, „ja” przedmiotowe, „ja” prywatne, „ja” publiczne. Zastanawiam się, ilu „ja” jeszcze nie wymienilem?

Czy istnieje szansa i czy jest sens to porządkować?

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

Wyobraźmy sobie „ja” jako komodę z wieloma szufladami. Naga komoda, tak jak ją stolarz stworzył – bez forniru, inkrustacji i upiększeń – to byłoby „ja” prawdziwe. Ale wyobraź sobie, że piękną, dębową komodę ktoś pomalowałby ohydną, żółtą farbą olejną, a na blacie położył poplamioną serwetę i postawił sztuczne kwiaty. Wszystko to zakryłoby przecież piękno dębowych słoików. Farba, serweta i kwiaty to „ja” fałszywe. Ono zakrywa piękno tego, jacy jesteście naprawdę.

Cała konstrukcja komody, trzymająca 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 znajdują się szuflady z tym, jacy jesteście – „ja” realne. Po drugiej stronie z tym, jacy chcielibyście być, czyli „ja” idealne. Są tam powkładane ideały, do których dążymy, oczekiwania, które mieli wobec nas inni i które uznaliśmy za swoje, wzorce kulturowe itd. W oddzielnych szufladach spoczywają różne pomysły, jakie mamy na siebie: wygląd zewnętrzny, umiejętności, pełnione role, powołanie... Pomiędzy tym, jak wyglądam, a 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 jesteście prawie jak nasze ukryte pragnienie o wyobrażonym wyglądzie.

Patrząc na swoje zdjęcie, widzisz obraz twarzy, sylwetki – to jest coś realnego. Ale masz też jakąś koncepcję, jak powinnaś wyglądać. Przez nią spoglądasz na fotografię. Im bardziej twoja koncepcja idealna odbiega od rzeczywistości, tym bardziej jesteś niezadowolona.

Tak już jest, że im większa odległość między „ja” realnym a „ja” idealnym, tym niższe mamy 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 się w zdrowy sposób, to patrzysz na siebie 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 lustrze, bo widzi się go 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, a 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.

Czy mówimy o dobrym, zdrowym, czy o 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 one, że nie zasługują na miłość. Jeśli więc takie szczęście im się przydarzy – wpadają w panikę. Boją się wyzwania, 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 porażki. Ludzie z obniżoną samooceną mogą być bardzo ambitni i nawet wiele osiągnąć. Problem polega na tym, że rzadko będą zadowoleni z własnych osiągnięć. 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 zadowoleni i coraz wyżej podnoszą poprzeczkę.

Czym są kompleksy?

Kompleksy to negatywne przekonania na własny temat – jeden z elementów zanizzonej oceny własnej. Ich posiadacze nie mogą 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.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Rozdział I – Zajrzyj w głąb lustra, czyli... „ja” to kto? ...	9
Rozdział II – Rozkwitaj i owocuj!	41
Rozdział III – Zaufaj uczuciom, używaj głowy!	61
Rozdział IV – Nie przegap miłości!	87
Rozdział V – Zagraj z Bogiem w szachy	107
Rozdział VI – Czuj się winny, ale w sam raz!	123
Rozdział VII – Rozmawiaj, czyli... wina smak i kawy łyk	141
Rozdział VIII – Nie bój się burzy!	169
Rozdział IX – Odpocznij, czyli... <i>reCreazione</i>	187
Rozdział X – Nie wędruj sam!	207
Rozdział XI – Nie chodź na skróty!	237
Rozdział XII – Poczuj zapach Boga, czyli... między pustką a tęsknotą	259
Inspiracje bibliograficzne	283

