Tadeusz Kotlewski SJ

Rozważanie o akceptacji siebie

Panie, przenikasz i znasz mnie,
Ty wiesz, kiedy siadam i wstaję.
Z daleka przenikasz moje zamysły,
widzisz moje działanie i mój spoczynek
i wszystkie moje drogi są Ci znane.
Choć jeszcze nie ma słowa na języku:
Ty, Panie, już znasz je w całości.
Ty ogarniasz mnie zewsząd
i kładziesz na mnie swą rękę.
Zbyt dziwna jest dla mnie Twa wiedza,
zbyt wzniosła: nie mogę jej pojąć.
Gdzież się oddalę przed Twoim duchem?
Gdzie ucieknę od Twego oblicza?
Gdy wstąpię do nieba, tam jesteś;
jesteś przy mnie, gdy się w Szeolu położę.
Gdybym przybrał skrzydła jutrzenki,
zamieszkał na krańcu morza:
tam również Twa ręka będzie mnie wiodła
i podtrzyma mię Twoja prawica.
Jeśli powiem:«Niech mię przynajmniej ciemności okryją
i noc mnie otoczy jak światło»:
sama ciemność nie będzie ciemna dla Ciebie,
a noc jak dzień zajaśnieje:
<mrok jest dla Ciebie jak światło> (Ps 139,1-12).

Wprowadzenie

Doświadczenie relacji do siebie samego może ujawnić wewnętrzny niepokój i bezradność. Doświadczenie to może też uświadomić brak harmonii, mówić o trudności w przyjęciu siebie, o jakimś wewnętrznym konflikcie. I chyba tak rzeczywiście jest, że każdy z nas w jakimś stopniu żyje w wewnętrznym konflikcie z samym sobą, w jakiejś nieakceptacji siebie czy też tego, co znajduje się dookoła. Współczesna psychologia poświęciła temu problemowi wiele przemyśleń, co więcej wszystkie, czy prawie wszystkie, kierunki psychologiczne wskazują na ten wewnętrzny dramat człowieka. Jakie jest wyjście? Wszyscy zdają się mówić o potrzebie *akceptacji* i potrzebie *bycia sobą*. Tak, potrzeba samoakceptacji wydaje się być zasadnicza w świecie, w którym żyjemy. Może bywa i tak, że spotykamy się z jej brakiem w swoim środowisku rodzinnym, zawodowym czy towarzyskim. Może odnosimy wrażenie, że inni chcą z nas zrobić kogoś innego, że nie pasujemy do ich sposobu myślenia i życia. Wszystko to może prowadzić do przeżycia wewnętrznego rozdarcia czy dramatu. Przyjrzyjmy się możliwym próbom rozwiązania tego dylematu.

1. Niejednokrotnie w takiej sytuacji może pojawić się *ucieczka w samotność*, ucieczka w fantazje, świat wyobraźni, książki, studia, oglądanie telewizji, ucieczka w pobożność (wielość modlitw, która wyrasta z pseudopobożności), autoerotyzm. Takie postawy mogą wskazywać na zamknięcie się we "własnym światku", w którym również widać brak akceptacji siebie samego. Człowiek, który tak postępuje nie umie być z innymi - nawet gdy przebywa w ich towarzystwie nie wyraża siebie, nie umie mówić o swoim przeżywaniu.

2. Ten kto nie akceptuje siebie świadomie czy podświadomie może próbować *dopasować się na siłę do środowiska*, do grona osób, z którymi żyje "zadając gwałt własnej naturze". Nie umie być sobą, i nie chcąc być sam utożsamia się z innymi by się im przypodobać. *Praca, jaką wykonuje jest dla niego źródłem napięć, znużenia i zniechęcenia, ponieważ nie odpowiada jego zdolnościom i predyspozycjom. Praca takiemu człowiekowi sprawia trudność.* (A. Vergara SJ)

Ucieczka w podobnych sytuacjach wydaje się jedynym wyjściem, ale z biegiem czasu okazuje się, że jest ona nieskuteczna, ponieważ problem nie istnieje na zewnątrz, ale wewnątrz człowieka. Psalmista w poniższych słowach wyraża zdumienie, że nie sposób uciec ani od siebie, ani od Boga, że nic innego nie pozostaje jak przyjąć ten egzystencjalny niepokój.

Gdzież ucieknę od Twego oblicza?
Gdy wstąpię do nieba, tam jesteś;
jesteś przy mnie, gdy się w Szeolu położę.
Gdybym przybrał skrzydła jutrzenki,
zamieszkał na krańcu morza:
tam również Twa ręka będzie mnie wiodła
i podtrzyma mię Twoja prawica.
Jeśli powiem: «Niech mię przynajmniej ciemności okryją
i noc mnie otoczy jak światło»:
sama ciemność nie będzie ciemna dla Ciebie,
a noc jak dzień zajaśnieje (Ps 139,7-12).

Brak akceptacji własnej sytuacji prowadzi do ustawicznego życia w napięciu i niepokoju, nie zawsze uświadomionego. Osobie, która nie akceptuje siebie nie jest łatwo uwierzyć w bezinteresowną miłość czy przyjaźń. *Sądzi, iż serdeczność drugich można wyłącznie kupić lub musi się na nią zapracować ciężkim osobistym wysiłkiem. Z takim przeświadczeniem trudno mu również uwierzyć w bezinteresowną miłość Boga do jego osoby, tak przecie nędznej i kruchej. Jego więzi z Bogiem ograniczają się do wykonywania praktyk religijnych i przestrzegania kodeksu jego praw, aby zasłużyć na Jego miłość i na nagrodę życia wiecznego: trudno przychodzi mu wierzyć.* (A. Vergara SJ)

1. Droga poznawania siebie

Brak akceptacji siebie, jak widzimy, wpływa niekorzystnie czy wręcz zatruwa nasze relacje tak z innymi, jak z Bogiem (są tacy, którzy mówią o toksycznej miłości i toksycznych relacjach). Potrzeba akceptacji siebie, pokochania siebie, wypływa z przykazania miłości: *miłuj bliźniego swego jak siebie samego* (Mk 12,31). Miłość siebie nie musi być wyrazem egoizmu czy egocentryzmu. Miłość zawsze jest spotkaniem i wyraża się we wzajemnej komunikacji, najpierw z sobą samym, potem z innymi. Trudno spotkać innych w prawdzie bez uprzedniego spotkania z sobą w tym, co najgłębsze i fundamentalne.

a. Poznać

By móc cokolwiek zaakceptować i pokochać trzeba wpierw to poznać. Poznanie wypływa z uświadomienia sobie tego, co jest wewnątrz mnie i poza mną, tego, co mnie tworzy od środka i od zewnątrz. W tym kontekście możemy powiedzieć, że *poznanie byłoby pozbawione treści, gdyby jego motywem nie było zainteresowanie. Istnieje wiele warstw poznania; poznanie, które jest aspektem miłości, nie ogranicza się do peryferii, lecz przenika do samego sedna.* (E. Fromm)

Najpierw poznajmy nasz *wewnętrzny świat*. Inaczej mówiąc poznajmy to czym i kim jesteśmy. Jaka jest struktura mojego "ja", jakie są jego podstawowe wymiary? Podstawowe wymiary naszego "ja" to ciało, sfera poznawcza, uczuciowość i wymiar duchowy.

Nasz *świat zewnętrzny* wyraża stosunek do tego, co wpływa na przeżywanie samego siebie: relacja do rodziców i doświadczana w tym względzie ambiwalencja (miłość i nienawiść) oraz związana z tym własna historia życia; relacja do innych bliskich osób: współmałżonek, dzieci, rodzeństwo, przyjaciele, znajomi; relacja do obowiązków i do świata.

Spojrzenie na swój świat wewnętrzny i zewnętrzny znajduje wzór w spojrzeniu Jezusa na bogatego młodzieńca: *spojrzał na niego z miłością* (zob. Mk 10, 17-22). Spojrzenie pełne miłości nie osądza i nie ocenia, lecz tylko wydobywa z człowieka to, co najgłębsze i najistotniejsze. Spojrzenie miłości to droga poszukiwania dobra i budowania na nim. Wreszcie, spojrzeć na siebie z miłością, to przyjąć siebie jako dar od Boga. *A Bóg widział, że wszystko, co uczynił było bardzo dobre* (Rdz 1, 31).

b. Przyjąć siebie jako dar

Rozpoznanie i pokorne przyjęcie tego, kim się jest, z ograniczeniami i wadami, prowadzi do postrzegania siebie jako daru samego Boga: jestem darem! Ten, kto przeżywa siebie jako dar, odkrywa również, że otrzymał wolność, którą może dysponować.

c. Uświadomienie sobie własnej autonomii

W wolności odpowiadam na Boże wezwanie, które jest do mnie skierowane. Jestem wolny, nie jestem już dzieckiem, mogę decydować o moim życiu w wolności, mimo że nie brak różnorodnych ograniczeń. Nie mogę ciągle patrzeć w przeszłość i obwiniać jej. Uświadomienie sobie własnej autonomii to otwarcie drzwi na przyszłość, którą mogę kształtować.

d. Odpowiedzialność za powierzone zadania

Trzeba zdobyć się na odwagę by o sprawach najważniejszych umieć decydować samemu. Nie mogę już przerzucić odpowiedzialności na innych i oczekiwać od nich, że wezmą moje życie "w swoje ręce". To ja jestem tym, który planuje i decyduje.

e. Odporność na niepowodzenia i frustracje

Otwarcie się na Boże i ludzkie przebaczenie, na miłość i przyjaźń pomaga znaleźć siłę by odpowiedzieć na wymagania życia i świata. Przez to człowiek staje się odporniejszy na różnorakie doświadczenia, także niepowodzenia i frustracje (*zob. schemat*).

2. Droga akceptacji

Droga dochodzenia do akceptacji siebie samego jest czasami długim procesem. Potrzeba tu cierpliwości dla siebie i życzliwej pomocy drugiej osoby, czasu osobistej refleksji, modlitwy i umiejętności przebywania ze sobą.

a. Umiejętność przebywania z sobą: potrzebne jest wyciszenie, modlitwa, doświadczenie samotności, pustyni. Doświadczenie Psalmisty może okazać się nam pomocne.

b. Otwarcie i zaufanie w relacji do drugiego: potrzebna jest przyjaźń, kierownictwo duchowe, jeżeli jest taka potrzeba, także pomoc psychoterapeutyczna.

c. Potrzeba formacji intelektualnej, by przezwyciężyć niezrozumiałe lękowe reakcje, by nie trwać w ignorancji i nieświadomości.

Pomocą w zrozumieniu tego, o czym mówimy, może być niniejszy schemat:

egzystencjalny niepokój

Doświadczenie wewnętrznej nieakceptacji

Potrzeba akceptacji
zamknięcie się w sobie "dopasować się na siłę"

Przykazanie miłości:
"miłuj bliźniego jak siebie samego"

miłość = spotkanie, komunikacja

poznanie

Kim jestem?

w relacji do siebie: w relacji do innych:
świat wewnętrzny świat zewnętrzny
ciało rodzice
sfera poznawcza historia życia
uczuciowość inni ludzie
wymiar ducha, dusza świat, obowiązki

zaakceptować siebie
to *spojrzeć na siebie oczyma Jezusa*
a wyraża się to
w przyjęciu siebie jako dar
uświadomieniu własnej autonomii
odpowiedzialności za powierzone zadania
odporności na niepowodzenia i zawody

Zaakceptować siebie to znaczy przyjąć, że dana rzeczywistość (problem, pragnienie, potrzeba, uczucie) jest we mnie, że mnie współkształtuje, że ma jakiś wpływ na moje życie. W procesie akceptacji ważna jest formacja woli, inaczej mówiąc pozytywne nastawienie. W przeciwnym wypadku przeżywana rzeczywistość może być doświadczana jako niebezpieczna, jako możliwe zagrożenie. Potrzeba poczucia pewności i bezpieczeństwa daje o sobie znać w sposób istotny. Zachwianie tego poczucia może prowadzić do wytłumienia (represja-negacja) albo do takiego zaangażowania woli, w którym uwidacznia się wewnętrzny przymus. Nie ma wtedy akceptacji w wolności (potwierdzenie poczucia pewności i bezpieczeństwa), lecz wewnętrzny przymus, który podświadomie może być odbierany jako konieczność - brak wyboru. Tę próbę rozwiązania wewnętrznego dylematu można określić jako woluntaryzm czy perfekcjonizm.

Akceptacja nie zatrzymuje się na prostym przyjęciu danej rzeczywistości. Co dalej z nią zrobić? Po pierwsze trzeba uczynić swoim to, co się przeżywa. Dany problem, uczucie czy emocja nawet gdy mi nie odpowiada, gdy mnie niepokoi, gdy jest dla mnie trudna, nie umniejsza mojej godności, nie sprawia, że nagle staję się innym człowiekiem. Współtworzy mnie. Trzeba ją zaakceptować, trzeba nauczyć się z nią żyć. Nie dzieje się to wszystko chaotycznie i w sposób przypadkowy, ponieważ temu procesowi towarzyszą wartości. To wszystko jest możliwe wtedy, gdy człowiek doświadczy w swoim życiu akceptacji ze strony innych, inaczej mówiąc, gdy ktoś mu zaufa.

Akceptacja jest *bramą nadziei*. Nie oznacza przyzwolenia na zło, zamykania oczu na wady i słabości. *Akceptacja jest przyjęciem pełnej prawdy o danej osobie; pomaga tej prawdzie wyjść na światło, w którym człowiek łatwiej znajduje moc do urzeczywistnienia się zgodnie z przeznaczonym dla niego projektem.* U podstaw akceptacji leży miłość, która jest fundamentem wszelkich relacji. Dlatego można powiedzieć, że akceptować kogoś to mieć trwałą nadzieję względem niego.

Zbadaj mnie, Boże, i poznaj me serce;
doświadcz i poznaj moje troski,
i zobacz, czy jestem na drodze nieprawej,
a skieruj mnie na drogę odwieczną! (Ps 139,23-24)