

## UCZUCIA I AKCEPTACJA SIEBIE

### I.

Dziś będziemy mówić o tym, co w nas jest, a o czym często nie chcielibyśmy wiedzieć lub o czym nie chcielibyśmy pamiętać. Tym czymś są nasze uczucia i emocje.

Mówiąc o sobie, najczęściej wyrażamy to, co o sobie myślimy. Mamy różne idee na swój temat. Czasem odbiegają one od rzeczywistości. Są raczej pewną wizją tego, kim chcielibyśmy być, a nie jacy jesteśmy.

To, co najpełniej może powiedzieć nam prawdę o nas samych to uczucia. To one ujawniają na zewnątrz to wszystko, co jest w moim wnętrzu. Poznać świat uczuć to poznać samego człowieka. Poprzez nasze uczucia ujawnia się bowiem to, co jest w nas najgłębsze: nasze pragnienia, tęsknoty, nadzieje, oczekiwania, nasze potrzeby, obawy, lęki, gniew, niezadowolony z siebie i z innych.

Problematyka uczuć nie dotyczy tylko psychologii. KKK stwierdza, że „pojęcie ‘uczucia’ należy do dziedzictwa chrześcijańskiego.(...) Uczucia są naturalnymi składnikami psychiki ludzkiej, stanowią obszar przejściowy i zapewniają więź między życiem zmysłowym a życiem ducha. Nasz Pan wskazuje na serce człowieka jako źródło, z którego wypływają uczucia.”(KKK 1763-64)

Św. Ignacy w 1 punkcie Ćwiczeń Duchowych podaje: „Pod mianem Ćwiczenia Duchowe rozumie się wszelki sposób odprawiania rachunku sumienia, medytacji, kontemplacji, modlitwy ustnej i myślniej i inne działania duchowe. Albowiem jak przechadzka, marsz i bieg są ćwiczeniami cielesnymi, podobnie ćwiczeniami duchowymi nazywa się wszelkie sposoby przygotowania i usposobienia duszy do usunięcia wszystkich uczuć nieuporządkowanych, a po ich usunięciu – do szukania i znalezienia woli Bożej”(CD1).

U Ignacego słowo uczucia dotyczy bardziej przywiązań, czyli wyborów opartych o uczucia. Ostatecznie każde przywiązanie jest skutkiem uczuć. Samych uczuć nie możemy zmienić. Możemy tylko być bardziej wolni od naszych uczuć a praca wchodzenia w swój świat uczuć sprawi, że będą one się pojawiały z mniejszą intensywnością.

Wejście w świat uczuć nie jest łatwe. Ale, aby poznać siebie, a przez to Boga, trud ten jest konieczny.

Każdemu naszemu doświadczeniu towarzyszy jakiś stan uczuciowy. Najogólniej uczucia możemy podzielić na pozytywne, czyli przyjemne w ich doświadczaniu i "negatywne", czyli nieprzyjemne w przeżywaniu. Nie można tego utożsamiać z oceną moralną, bowiem uczucia są moralnie obojętne. To znaczy, że uczucia budzą się niezależnie od mojej woli, niezależnie od mojego pragnienia. Po prostu są i nic na to nie mogę poradzić. Dopiero moja wola może świadomie bądź nieświadomie pójść za budzącymi się we mnie uczuciami. Dopiero taki czyn, zainspirowany uczuciami, podlega ocenie moralnej, nie zaś same uczucia.

Jeśli rodzą się we mnie uczucia negatywne to nie znaczy, że będę źle postępował i na odwrót. Dlatego nie należy się bać pojawiających się w nas różnych uczuć. Nazywajmy je po imieniu, przyglądajmy się im, wyrażajmy je i werbalizujmy je.

## II.

Nasze uczucia są subiektywnymi sygnałami, zależnymi od naszych różnych wcześniejszych doświadczeń. Dlatego należy nabierać do nich dystansu: np. lęk, zazdrość, złość czy euforia są "we mnie", ale "ja" nie jestem lękiem, zazdrością czy euforią. Weźmy np. często używane stwierdzenie: "On mnie zdenerwował albo on mnie irytuje". Otóż zauważmy, że gdyby to inni budzili w nas uczucia negatywne czy też pozytywne, to ten sam człowiek powinien u wszystkich ludzi budzić takie same uczucia. A tak naprawdę niektóre osoby u jednych budzą uczucia sympatii i życzliwości a innych drażnią czy denerwują. Dlatego w sytuacjach trudności i konfliktów trzeba świadomie odwracać uwagę od innych, by móc dostrzec swoje reakcje uczuciowe oraz zachowania, które z nich płyną.

W rekolekcjach warto stawiać sobie pytania: jakie są moje uczucia negatywne? W jakich sytuacjach się rodzą? Co mnie najczęściej irytuje, zniechęca? W jakich sytuacjach czuję się niedobrze? Jakie są moje obawy, lęki, itd.? Ale należy również pytać o uczucia pozytywne. Co jest źródłem mojego dobrego nastroju? Dlaczego czuję do kogoś sympatię? Co mnie cieszy i sprawia mi przyjemność? Takie pytania pomagają odnaleźć się człowiekowi we właściwej relacji do siebie i do świata. Można z właściwym dystansem zobaczyć swój stan.

## III. Akceptacja siebie

Pierwszym warunkiem kontroli nad uczuciami, jest ich akceptacja. Jeśli z tym walczymy, to uczucia wracają z jeszcze większą siłą.

Nieakceptowanie swoich uczuć jest brakiem akceptacji samego siebie, buntem przeciw sobie. Akceptacja, przyjęcie swego świata uczuciowego jest pierwszym krokiem do opanowania i nieulegania uczuciom. Wymaga to wiele pokory, bo nie jest rzeczą łatwą przyznać się przed sobą i Bogiem do obnażających nas uczuć: agresji, wyniosłości, zazdrości. Fałszywa świętość polega na nieakceptacji swego nieuporządkowania i ucieczce w świat religijnej iluzji. Siłą woli – czystym woluntaryzmem - niczego nie zmienimy. Wręcz przeciwnie: nieprzyznawanie się do uczuć, spychanie ich do podświadomości jest destrukcyjne i zwykle taka negacja wraca w jakiejś gorszej postaci. Często ludzie zewnętrznie bardzo ułożeni, niemal nie-naganni, są wewnętrznie bardzo spięci i drażliwi na swoim punkcie. Jest to cena, jaką się płaci za tłumienie i ukrywanie uczuć, za to by być w porządku wobec całego.

Pamiętajmy o tym, że akceptacja którejkolwiek płaszczyzny naszego człowieczeństwa nie oznacza wcale pójścia za tym, co w sobie odkrywamy. Chodzi po prostu o stwierdzenie faktu, że taki już jestem, a zarazem chciałbym to zmienić. Lęk przed prawdą o nas samych nie pozwala nam się skoncentrować na Bogu, a także przeszkadza w kontaktach z innymi.

Akceptacja siebie jest jedną z najbardziej podstawowych potrzeb człowieka. Szereg zakłóceń naszej relacji z Bogiem, wynika z nieakceptacji. Niezaspokojona potrzeba akceptacji siebie jest dziś zjawiskiem powszechnym. Jest ona źródłem wewnętrznych konfliktów, napięć, niesamowitych dramatów. W takiej sytuacji człowiek próbuje sobie jakoś radzić. Albo więc odchodzi, ucieka w samotność, zamyka się we własnym świecie, zamyka się na innych i na siebie. Niejednokrotnie ucieka w fantazje, książki, studia, pracę, życie towarzyskie, nałogi, itp. Taki człowiek nie umie być z innymi nawet wtedy, gdy przebywa w ich towarzystwie, nie wyraża siebie, posługuje się sloganami, ulega modzie i konformizmowi. Próbuje się dopasować do środowiska, do jego oczekiwań, robi wszystko, by być zauważonym, przyjętym, by się innym przypodobać. Taki człowiek boi się być sobą, nie potrafi się określić. Udaje, że jest innym niż jest w rzeczywistości.

Brak samoakceptacji prowadzi do życia w ciągłym napięciu i niepokoju. Stąd często bezwolne ucieczki od realnego świata. Osoba, która nie akceptuje siebie, nie potrafi uwierzyć w bezinteresowną miłość czy przyjaźń. Uważa, że przyjaźń, serdeczność, drugich można jedynie kupić lub zapracować na nią swoim wysiłkiem.

Podobna trudność rodzi się w relacji z Bogiem. Ktoś nieakceptujący siebie nie potrafi uwierzyć w bezinteresowną miłość Boga. Więzy z Bogiem u takiej osoby ogranicza się do wykonywania, czasem bardzo skrupulatnie, praktyk religijnych, przestrzegania prawa, aby zasłużyć na miłość Boga i na nagrodę życia wiecznego. Trudno przychodzi takiemu komuś uwierzyć Bożej miłości, oddanie się „miłosiernej miłości Boga”.

Brak akceptacji siebie wpływa niekorzystnie na życie, zakłóca nasze relacje z innymi ludźmi i samym Bogiem.

#### IV.

Najgłębszą podstawą przyjęcia samego siebie do końca jest to, że jesteśmy przez Boga stworzeni z miłości. Świat i człowiek jest stworzony nie z niczego, ale z miłości - i człowiek jest od początku - nie za dobre czyny - kochany i chciany. Każdego z nas Bóg kocha takim, jakim jest dzisiaj - grzesznym i niedoskonałym. Mówi św. Jan: "Bóg umiłował nas pierwszy, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami" (1 J 4,9). Bóg przyjmuje każdego człowieka takim, jakim jest teraz, nie czekając aż ten dorośnie do swej doskonałości. To jest podstawa Dobrej Nowiny: Bóg jest Miłością. Kocha każdego bezinteresownie, czystą miłością, która jest jedyną przyczyną naszego stworzenia. Ta prawda jest jedynym, trwałym fundamentem samoakceptacji, czyli przyjęcia siebie do końca.

W nas samych, w naszych sercach możemy dostrzec rozdarcie pomiędzy JA realnym a JA iluzorycznym.

JA prawdziwe to świadomość tego, kim jestem w rzeczywistości wraz ze swoimi brakami, niepowodzeniami, a także zdolnościami, osiągnięciami, pozytywami; W takiej sytuacji uświadamiamy sobie kim jest dla mnie Bóg i kim ja dla niego jestem. Używamy wtedy słów: chcę i nie chcę. Mówiąc o sobie mówi się w pierwszej osobie: Ja.

JA iluzoryczne oparte jest na wyobraźni. Uznaje się wtedy tylko cechy pozytywne, a dowartościowuje bądź zupełnie pomija cechy negatywne. W innym przypadku dostrzega się u siebie tylko cechy negatywne, nie widząc swojej wartości. W tym stanie świadomości człowiek deklaruje kim chce być, ale bez odniesienia do Boga i rzeczywistości. JA iluzoryczne jest zazwyczaj wytworem tylko naszej historii życia, negatywnych doświadczeń i zranień. Mówiąc o sobie nie mówi się wtedy w pierwszej osobie, ale bezosobowo: nie można, nie wolno, trzeba coś zrobić.

Im większy rozdźwięk między JA iluzorycznym a JA realnym, tym dalej jesteśmy od siebie i akceptacji siebie. Ów rozdźwięk dostrzegamy czasem dzięki krytyce innych ludzi, która odsłania naszą kruchość, nagość. Jeśli uczyniliśmy sobie kimś na wzór Boga, herosa, to kogoś takiego krytykować nie wolno. Taka postawa rodzi pogardę dla JA rzeczywistego i prowadzi do traktowania siebie jako wroga.

## V.

Akceptacja wcale nie domaga się, by nasze życie było idealne. Często byśmy chcieli jakby wziąć nożyczki, "uciąć" problemy i wyrzucić je. Jest to błędne myślenie, gdyż to co było w życiu problemem pozostanie na zawsze częścią człowieka. Jeśli coś nie stanowi problemu, to nie dlatego, że przestało być częścią mnie samego i mojej historii, lecz ponieważ znalazło swoje miejsce w moim życiu, stało się sensowne, pełne znaczenia, czyli zostało zintegrowane z moim życiem. Musimy próbować wraz z Bogiem odkrywać sens tego, co działo się w naszym życiu.

Zgadanie się na życie jest swego rodzaju procesem twórczym i wymaga od nas dużej pracy. Bywa ona bolesna i wymaga wyrzeczeń. Nie mogę tylko oczekiwać, że pomodłę się, aby Pan Jezus mnie uzdrowił, pozwolił zaakceptować siebie i koniec - po tym już będą uzdrowiony. Trzeba wejść w swoje problemy, a wówczas również Bóg zagości we mnie ze swoją łaską. Dopiero wtedy łaska Boga będzie dostrzegalna i będzie mogła w nas skutecznie działać. Popatrzmy na wesele w Kanie Galilejskiej: słudzy musieli najpierw napełnić stągwie kamienne wodą i na ten wysiłek człowieka nałożyło się działanie Chrystusa. Jezus mógł przecież dokonać tego cudu przy pustych stągwiach, sam napełniając je winem. Nie uczynił tego jednak.

W relacji z Bogiem są konieczne dwa elementy: nasz wysiłek i samo działanie Boga. Nie możemy liczyć, że Bóg dokona wszystkiego bez naszego zaangażowania. W tym miejscu nasuwa się też zdanie wypowiedziane przez św. Ignacego z Loyoli: *"Rób wszystko tak, jakby powodzenie wszystkich spraw zależało tylko od ciebie, ale równocześnie ufaj Bogu tak, jakby to wszystko zależało tylko od Niego"*.

Aby więc zaakceptować siebie i przeżywać dojrzałe swoje życie trzeba siebie dobrze poznać.

## VI. Źródło zgody na własne życie

Szukamy czasami uzasadnienia dla akceptacji siebie poprzez wgląd w nas samych. Patrzymy jacy jesteśmy wspaniali, wyliczamy wszystkie swoje plusy. Jednak nigdy nas to w pełni nie zadowala, gdyż zawsze czegoś nam jeszcze brakuje. Innym sposobem jest też porównywanie się z innymi, tutaj również nie znajdujemy pełnego zadowolenia, gdyż zawsze trafimy na kogoś inteligentniejszego, przystojniejszego od nas.

Prawdziwie możemy zaakceptować siebie tylko wówczas, gdy uwierzemy w bezinteresowną i bezwarunkową miłość Boga do człowieka. Wówczas subiektywnie widziane negatywne cechy własnej osobowości nie będą przeszkodą dla miłości siebie, tak jak nie są przeszkodą dla miłości Boga. Jeśli człowiek uwierzy, że u Boga posiada nieskończoną wartość, wówczas nie będzie szukał potwierdzenia tego u innych. Wyzwoli go to z postaw agresywnych wobec innych oraz uleczy z uczucia lęku, zazdrości i zagrożenia. Odkryjemy więc Boga jako miłość, na którą nie trzeba sobie zasłużyć, lecz którą się po prostu otrzymuje.

Zaakceptowanie całego siebie nie jest czymś, co dokonuje się od razu. Jest to pewien proces, który trwa latami. Musimy być cierpliwi w naszej pracy nad sobą. Kiedy ciągle nie potrafimy siebie zaakceptować, kiedy nasze postępowanie, uczucia, wygląd ciągle nas nie zadowolają, nie załamujemy się tym, nauczmy się żyć z naszymi słabościami. Pamiętajmy może czasem o wypowiedzianym przez kogoś błogosławieństwie: *"Błogosławieni, którzy potrafią śmiać się z samych siebie, będą mieli radość i zabawę przez całe życie"*. Traktujmy, to, co się w nas dzieje z pewnym dystansem i nie próbujmy zmieniać czegokolwiek na siłę. Wtedy na pewno łatwiej dostrzeżemy, że Bóg rzeczywiście działa w naszym życiu i zawsze jest blisko nas.