

Ewa Witkowska
Gdańsk

W domu ojca

WPROWADZENIE

Zapraszam Was w czasie tej konferencji do wykonania pewnej pracy, którą możemy nazwać inwentaryzacją wnętrza lub, zapożyczając porównania od Jo Croissant, nazwać pielgrzymką do wnętrza. Ustalimy dzięki niej, w jaki sposób doświadczenia z dzieciństwa kształtują naszą tożsamość, poczucie bezpieczeństwa, nasz obraz siebie, świata, Boga, nasze relacje, naszą zdolność kochania i przyjmowania miłości. Nie sądzę, aby to, co powiem, wyczerpało temat, ale tym z Was, które pragną i potrzebują wyruszyć w drogę uzdrowienia wewnętrznego, może posłużyć jako punkt wyjścia do diagnozy tego, co wymaga uzdrowienia. Taki pierwszy kwestionariusz wywołujący temat zranień. I jeśli chcemy się z tym tematem zmierzyć, spróbujemy poznać, co nas wiąże i ogranicza. Przyjrzyjmy się temu.

Jeśli sprzątamy dom, musimy wiedzieć, co chcemy wyrzucić, co wyczyścić, co powinno zmienić swoje miejsce, co wymaga remontu. Mówiąc o „domu ojca”, mam na myśli podstawowe doświadczenia z dzieciństwa związane z osobą matki i ojca, które to doświadczenia bardzo głęboko wpisują się w naszą psychikę i naszą cielesność. To, jak bardzo nas one determinują i jak głęboko identyfikujemy się z nimi, wiedzą osoby, które, zranione w dzieciństwie, próbują uporać się z doświadczeniem krzywdy i przebudować swoje życie. Proponuję więc przyrzeć się roli rodziców w kształtowaniu tych doświadczeń oraz fundamentom ludzkiego funkcjonowania, za jakie uważam poczucie bezpieczeństwa i obraz samego siebie. Mam nadzieję, że to, co powiem, będzie dostatecznym uzasadnieniem, dlaczego postanowiłam zająć się właśnie tymi doświadczeniami.

1. ROLA OJCA W BUDOWANIU POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

„I skłoni serce ojców ku synom, a serce synów ku ich ojcom” (Mt 3,24a). Rozumiem te słowa w ten sposób, że mowa jest w nich o relacji uczuciowej, nie tylko umysłowej. To ojciec jest odpowiedzialny za relacje z dziećmi. Za to, czy one zaistnieją i jaki będą miały kształt. Ojciec je modeluje. Wpierw on zwraca się ku dzieciom, a potem dzieci ku ojcu. Konieczna jest nie tylko fizyczna obecność ojca, ale uczuciowa relacja z nim. Doświadczenie jego miłości i poczucia bezpieczeństwa w relacji z nim. Jest to plan Boga dla rozwoju człowieka. Jako dzieci powinniśmy być posłuszni rodzicom, potem ich szanować. Dobrze pojęta zależność dziecka od rodziców, będąc źródłem poczucia bezpieczeństwa i tożsamości, uzdalnia dziecko do podjęcia niezależności, gdy dorośnie oraz do podjęcia współzależności w relacji ze współmałżonkiem, z przełożonymi w zgromadzeniu zakonnym czy osobami, które spotyka, realizując swoje powołanie. Uzdalnia do podjęcia współpracy i posłuszeństwa Bogu i ludziom, a także do odpowiedzialności i przewodzenia, do stawania się autorytetem. Biblijna historia Estery pokazuje, jak była mocną i pewną siebie kobietą dzięki temu, że umiała oprzeć się na Mordechaju, przybranym ojcu i słuchać jego rad (Est 2,7). Inna biblijna postać, Heli, miał kłopoty z synami, ale wpierw zaniedbywał ich (1Sm 2,22-25).

Bóg zaplanował, że ojciec ma kochać dzieci, rozumieć je, troszczyć się o nie, mieć dla nich czas, modlić się z dziećmi i za dzieci. W Starym Testamencie błogosławieństwo i moc spływały przez ręce ojca. Stąd w modlitwie nałożenie rąk miało większą moc niż słowa. Pokazuje to na rolę znaku, doświadczenia. Dzieci potrzebują ojca, który byłby dostępny. Dzieci uczą się w domu poprzez relacje z rodzicami: jak odpoczywać, śmiać się, bawić, świętować, jak płakać, rozwiązywać problemy, pokonywać trudności, jak walczyć, wygrywać i przegrywać. Jak być kobietą i mężczyzną uczą się, patrząc na matkę i ojca oraz ich wzajemne odnoszenie się do siebie, ich miłość. Jeśli ojciec ma czas dla dzieci, buduje w nich poczucie pewności siebie (jestem ważna) i przynależności (należymy do siebie). Słowa ojca mają wielką moc, są dla nas życiem. Brak zachęty powoduje niskie poczucie własnej wartości.

Rolą ojca zawsze była ochrona domu przed wrogiem. W procesie budowania tożsamości zadaniem ojca jest odciąć pępowinę (u Żydów podczas porodu dziecka ojciec przecinał pępowinę), oddzielić od matki i zwrócić ku światu. Nie pozwolić na przedłużającą się relację symbiotyczną kobiety z dzieckiem, nie pozwolić na zawłaszczenie dziecka przez matkę. My, kobiety, mamy skłonności do zawłaszczania, do symbiozy. Potrzeba ta jest głęboko wpisana w naszą psychikę. Jest dobra, bo uzdalnia nas, na przykład do opiekowania się niemowlęciem. Ale niekontrolowo-

wana, u niedojrzałej kobiety, może siać zniszczenie i nie pozwalać na wolność i niezależność osób, które kocha. Rolą ojca jest zadbać, aby tak się nie stało w relacji jego żony z ich dziećmi.

Chłopak o dobrej relacji z ojcem wyrasta na człowieka mocnego, pewnego siebie, ale delikatnego i troskliwego, świadomego swoich uczuć (gdy widzi, jak ojciec opiekuje się kobietami: jego matką i siostrami). Chłopcy, w których życiu ojciec był nieobecny, mają kłopoty w podejmowaniu decyzji, są częściej niepewni siebie, niedojrzali, nadmiernie poszukują akceptacji i aprobaty, uzależniają się od innych, mają problemy z tożsamością płciową, gdyż zabrakło w ich życiu ojca, który pokazałby im, co to znaczy być mężczyzną.

Dziewczyna z kolei dzięki ojcu wie, co to znaczy być kobietą i że to dobrze, że nią jest. Córka w bezpiecznych ramionach ojca, jako mała dziewczynka, uczy się odpoczynku, spokoju, jak ufać i znajdować bezpieczeństwo w relacji z mężczyzną. Gdy to odnajdzie u ojca, w przyszłości będzie umiała zaufać mężczyźnie, a także rozpoznać, kiedy mężczyzna będzie jej zagrażał i nie budować relacji z nim. Ramiona ojca przekazują jej informacje: jesteś dobra, piękna, ważna, dobrze, że jesteś kobietą. Nabiera wówczas świadomości, kim jest. Szczególnie ważne jest to w wieku dojrzewania, w trakcie kształtowania się tożsamości seksualnej. Wiek dorastania jest trudnym okresem, niebezpiecznym, pełnym poczucia niepewności, szukania odpowiedzi na pytanie: kim jestem? Mocna i czysta relacja z ojcem przekazuje jej życie. Jeśli dziewczynka nie dostanie akceptacji i wsparcia od ojca, całe życie może tego szukać, zatracać się w poszukiwaniach, w robieniu kariery, uprawianiu sportu, będzie „zarabiać” na miłość i akceptację. Szukając miłości i akceptacji, dziewczynki często wczesnie podejmują życie seksualne, częściej wchodzą w destrukcyjne związki z niedojrzałymi mężczyznami. Córka bardziej niż syn jest wrażliwa na zranienia emocjonalne i moralne, na kryzysy rodzinne. Mocniej przeżywa własne słabości i rozczarowania w kontakcie z innymi. Potrzebuje rodziców, którzy będą rozumieć jej uczucia. Potrzebuje ojca, na którym będzie mogła się oprzeć i który pomoże zobiektywizować jej przeżycia, lęki, wrażenia. Potrzebuje ojca, żeby „zabezpieczał” ją.

2. ROLA MATKI

Tak jak ojciec uczy córkę, że dobrze jest być kobietą, akceptując ją i dając jej poczucie bezpieczeństwa, i uzdalnia ją do akceptacji faktu bycia kobietą, tak matka pokazuje córce i uczy ją, jak być kobietą: jak dbać o siebie, jak ubierać się, jak poruszać, jak zachowywać. Córka uczy się być kobietą wprawdzie identyfikując się z matką i naśladowując ją (nosi jej biżuterię, próbuje jej kosmetyków). Przez relację do swojego męża, ojca

dziewczynki, kobieta pokazuje córce, jak być kobietą w relacji do mężczyzny. Patrząc na matkę i jej relacje z dziećmi, uczy się, jak być kobietą w relacji do dzieci, do sąsiadów, w kontakcie z przyjaciółkami, w sklepie, itp., jak wypoczywać, bawić się, rozwiązywać trudne problemy, jak gniewać się i jak wyrażać uczucia, jak zaspakajać swoje potrzeby oraz w jaki sposób traktować siebie.

Córka jest szczęśliwa wtedy, gdy doświadcza, że jest kochana przez matkę cieszącą się swoją kobiecością. Jeśli córka widzi, że matka to „miejsce bezpieczne”, nauczy się pozytywnej relacji do innych kobiet, będzie umiała budować z nimi głębokie relacje, przyjaźnić się z nimi, współpracować, nie walczyć, brać i dawać oparcie, odnajdzie się w „obozie” kobiet. Wiele dorosłych kobiet ma ogromne problemy w życiu z powodu niemożności zaufania i współpracy z kobietami, problemy w pracy, w przyjaźniach z kobietami, w posłuszeństwie w życiu zakonnym. Od matki nauczy się też właściwej relacji z mężczyzną. W relacji z mężczyzną nie będzie musiała wchodzić na nie swoje miejsce, potrafi współpracować z nim i brać od niego to, co mężczyzna może dać kobiecie. Nauczy się szacunku do mężczyzny, ale też będzie umiała rozpoznawać tych, którzy mogą jej zagrażać. Relacja z matką nauczy ją budować granice. Nie będzie musiała uciekać się do walki czy manipulacji żeby dbać o siebie i zaspakajać swoje potrzeby. Taka „bezpieczna kobieta” potrafi przekazać swoje cechy córce. Pozwala też na głęboką identyfikację, jednocześnie pozwalając się wyodrębnić, zbudować swój świat i swoje życie, nie zawłaszczając córki. Kobieta może pomóc dziecku w tym wyodrębnianiu się, stawianiu się dorosłym, samodzielnym, „osobnym” człowiekiem albo przeszkodzić w tym wszystkim.

Pozwolenie dziecku na odejście wymaga od kobiety dojrzałości. Niestety, wiele kobiet jest niedojrzałych, potrzebują swoich dzieci do zaspakajania własnych potrzeb, potrzebują podtrzymywania więzi symbiotycznej. Szczególnie ma to miejsce wtedy, gdy kobieta nie jest szczęśliwa w małżeństwie. Czasem matka używa dziecka do swojej walki z mężem, jako pośrednika w tej relacji, czasem opowiada o swoich problemach i oczekuje oparcia od dziecka. Jest to bardzo głębokie wykorzystanie emocjonalne dziecka (w terapii osoby takie wymagają takiej samej pracy jak osoby, wobec których używano przemocy fizycznej czy seksualnej).

Podobnie jest w relacji matki z synem. Przez właściwą relację matki do ojca, syn nauczy się szacunku do kobiet. Widząc, że może matce ufać, że jest stabilną, dojrzałą, bezpieczną kobietą, nie będzie miał problemów w uczeniu się swojej roli mężczyzny, a także ufania kobiecie. W przyszłości potrafi zaufać swojej żonie, współpracować z nią, będzie dojrzałym partnerem w małżeństwie i ojcem dla swoich dzieci. Jeśli syn jest świadkiem, że matka rani swojego męża, że upokarza go, nie szanuje, nauczy

się zamykać na kobiety, atakować je, wykorzystywać. Nauczy się traktować kobietę swojego życia tak, jak matka jego ojca. Jeśli matka jest osobą lękową, dominującą, nadopiekuńczą, kontrolującą, wychowa niezdecydowanego syna, niepewnego siebie, mającego kłopoty w podejmowaniu decyzji, niedojrzałego, często mającego problemy z tożsamością seksualną.

Fundamentem relacji matki z dziećmi są: miłość, zaufanie, szacunek i zrozumienie. Ważne są umiejętności komunikowania tego dziecka. Rozpad miłości rodziców powoduje okrucieństwo fizyczne lub psychiczne, zazdrość, zaniedbanie. Zdrada i niemożność polegania na matce powoduje nieumiejętność zaufania innym. Jej niedojrzałość, egocentryzm i nadmierne krytycyzm niszczą szacunek w relacjach, a brak zrozumienia blokuje komunikację, co z kolei utrudnia rozwój wrażliwości (nie mylić z nadwrażliwością) i empatii.

3. NASZ OBRAZ SIEBIE

Dom dzieciństwa jest miejscem, gdzie rodzimy się i gdzie zaczyna się nasza historia. W domu ojca tworzą się fundamenty naszego życia i jego jakość. Tam kształtuje się nasza tożsamość (to kim jestem i jaka jestem), także nasza kobieca tożsamość, i nasze doświadczenie siły, które pomaga nam stawiać sobie cele i realizować je, układając sobie życie. Towarzyszy temu miłość, która tworzy poczucie bezpieczeństwa. Jeśli nie ma poczucia bezpieczeństwa, nie buduje się doświadczenia otwartości i zaufania, niezbędnych w przyjmowaniu i dawaniu miłości.

Jeśli nie doświadczyliśmy bezwarunkowej miłości, doświadczamy lęku, poczucia bycia niekochaną. Jesteśmy niespokojne i mamy niskie poczucie własnej wartości. Często to, co myślimy na swój temat, jest nieadekwatne do tego, kim naprawdę jesteśmy i nieadekwatne do sytuacji, w jakiej jesteśmy. Bezwarunkowa miłość naszych rodziców lub tych, którzy zastępują nam rodziców jest podstawą właściwego obrazu siebie. Obraz samego siebie jest również jednym z fundamentów naszego życia. Obraz samego siebie, czyli system przekonań o sobie, właściwie ukształtowany warunkuje nasz obraz Boga, ludzi i świata. Zależy od niego nasz stosunek do siebie samych i do życia oraz to, jak będziemy sobie to życie układały. Jest on kształtowany przez historię naszego życia, przez system komunikatów na nasz temat od najbliższego otoczenia, przez to, co słyszemy o sobie i czego doświadczamy poprzez relację z najbliższymi osobami. Ważne jest też to, co widzimy, patrząc na życie rodzinne, na wzajemne odnoszenie się do siebie rodziców, rodziców do dzieci i innych krewnych. Wszystko to modeluje nasze myślenie i zachowania.

Są też inne elementy wpływające na jakość obrazu siebie. Wymienię niektóre z nich:

1) Okoliczności poczęcia dziecka. Lekarz kanadyjski, profesor Ney, pracując z osobami depresyjnymi, zaczął badać zależność między występowaniem depresji, nadmiernej wrażliwości na odrzucenie, niepewności siebie, braku poczucia własnej wartości, a faktem, że rozważano wobec tego człowieka aborcję. Stwierdził, że taka zależność jest, nazwał to „syndromem ocalańca” i opracował program terapeutyczny, od jakiegoś czasu zresztą realizowany również w Polsce przez psychologów związanych ze Stowarzyszeniem Psychologów Chrześcijańskich. Ważny więc jest fakt, czy dziecko było chciane i oczekiwane przez rodziców, ważne też są okoliczności poczęcia (np. dziecko poczęte z gwałtu) i doświadczenia, które miały wpływ na życie matki i dziecka w czasie poczęcia, ciąży i porodu. Niektóre z nich to poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji kobiety. Istotne jest to, na ile jej potrzeby w czasie ciąży były zaspakajane, na ile jej mąż opiekował się nią i dbał o nią. Nie muszę mówić, że nie tak rzadko kobiety w czasie ciąży są same, same wychowują inne dzieci, muszą walczyć o byt, ich sytuacja jest niestabilna, mają mężów alkoholików, w domu zdarzają się kłótnie, są chore, czasem głodne, niekiedy doświadczają lęku. To wszystko nie są warunki sprzyjające ani matce, ani dziecku.

2) Kultura środowiska rodzinnego, ale też szerszego otoczenia, narodu. Mam na myśli takie czynniki jak ubóstwo, wojna, charakter sąsiadów, jakość więzi z innymi członkami rodziny (z dziadkami, ciotkami, wujkami). Dziecko potrzebuje pewnego poziomu stabilności, zaspokojenia potrzeb materialnych, bezpieczeństwa, przewidywalności i dobrej jakości więzi w szeroko pojętej rodzinie i otoczeniu, właściwych wzorców w komunikacji między bliskimi osobami, uczestnictwa w tradycji Kościoła, narodu, w tradycji rodzinnej, doświadczania poczucia przynależności i dumy z tego, kim jest. Dzieci uczą się przez naśladowanie, więc ważne jest, aby miały kogo i co naśladować.

3) Dziedzictwo naszych rodzin. Dziedziczymy pewne cechy na drodze genetycznej, ale także społecznej, przez wychowanie i naśladowanie, dziedziczymy postawy wobec życia, przekonania, sposoby reagowania, nastawienia lękowe, depresyjne, nałogi, gniewliwość. Moi pacjenci w trakcie terapii rysują drzewo genealogiczne. To może wydawać się nieprawdopodobne, ale czasem alkoholizm, depresje, rozwody, samobójstwa powtarzają się w rodzinach przez pokolenia. Dziedziczymy także w dziedzinie duchowej, błogosławieństwo i przekleństwo, nie tyle moralną odpowiedzialność za grzechy poprzednich pokoleń, ale raczej konsekwencje tych grzechów. Warto sprawdzić, co dziedziczymy i w tej dziedzinie zrobić „inwentaryzację”, choćby po to, żeby zdecydować, co chcę zachować, a co chcę zmienić, może w niektórych obszarach da się popracować, żeby przerwać łańcuch cech czy zachowań, które są destrukcyjne.

4) Struktura rodziny jest kolejnym elementem wpływającym na jakość obrazu siebie. Nie bez znaczenia jest fakt, czy było się jedynakiem, a jeśli nie, to którym z kolei dzieckiem, ile było dzieci w rodzinie, czy rodzina była pełna, jakie role pełniło się w dzieciństwie, jakie role pełnili rodzice. Symptomatyczne jest, że w rodzinach dysfunkcyjnych następuje często odwrócenie ról, dzieci przejmują odpowiedzialność za rodziców, za siebie nawzajem, rodzice nie dają wówczas dziecku oparcia i poczucia bezpieczeństwa. Nadmierna odpowiedzialność lub jej brak, wszechobecne napięcie, brak porządku lub przemoc wbudowują się niejako w tożsamość dziecka i utrwalają, są nośnikami nieprawdziwych informacji o życiu, o ludziach, o sobie, są przenoszone w dorosłe życie i są powodem wielu problemów. Nawet wówczas, gdy taki, już dorosły, człowiek pozornie dobrze układa sobie życie, to towarzyszy mu dużo niepotrzebnego cierpienia, brak zadowolenia, radości i satysfakcji. Ale częściej zdarza się powielanie chorych wzorców rodzinnych.

5) Środowisko rówieśnicze, a więc szkoła, koledzy, sympatie w okresie dorastania i wszelki rodzaj doświadczeń w kontaktach z rówieśnikami są źródłem, z którego czerpiemy w procesie kształtowania się naszej tożsamości. Uczymy się przez te doświadczenia, jak radzić sobie w sytuacjach trudnych, jak odnosić sukcesy, jak rywalizować i jak budować kompromisy, uczymy się budować relacje i spędzać wolny czas z przyjaciółmi. Dokonujemy pierwszych wyborów i uczymy się, że wszelkie decyzje pociągają za sobą konsekwencje. Zdarza się niekiedy, że dziecko lub młody człowiek, nieprzygotowany przez dom rodzinny i nieznajdujący w rodzicach oparcia, nie umie się odnaleźć czy poradzić sobie wśród rówieśników. Wówczas środowisko rówieśnicze, okres młodości stają się źródłem traumatycznych doświadczeń. Pracowałam kiedyś z kobietą, która jako dziecko zawsze była większa i grubsza od rówieśniczek i zupełnie nie była przygotowana do bronienia się przed szyderstwem. Wszystkie lata chodzenia do przedszkola, do szkoły były dla niej czasem narastania kompleksów i coraz większego lęku. I tak pozostało do dziś. Mimo że jest dorosłą kobietą, mężatką, odnosi sukcesy w pracy, jest niepewna siebie, wciąż kontakt z obcymi ludźmi wiąże się z bardzo silnym lękiem, a wszelkie nowe sytuacje są dla niej źródłem stresu.

6) Niezwykle ważny jest stopień zaspokojenia czterech najważniejszych potrzeb: bezpieczeństwa, akceptacji, przynależności i wartości. Jeśli te potrzeby były w dzieciństwie niezaspokojone, możemy całe życie koncentrować się nie na budowaniu swego życia, na realizowaniu swojego powołania, lecz na szukaniu bezpieczeństwa i akceptacji. W kontakcie z innymi będziemy starali się zasługiwać na miłość i za wszelką cenę pozyskiwać, „kupować” akceptację innych. W serce każdego człowieka została wpisana potrzeba miłości: kochania i bycia kochanym. Potrzebujemy miłości

przez całe nasze życie. Dorastanie, starzenie się nie zmieniają tego faktu. Zmienia się jedynie sposób realizowania tej potrzeby. A raczej, powinien się zmieniać, powinien ewoluować wraz z wiekiem. Bywa jednak tak, że potrzeba miłości, jeśli jest niezaspokojona przez rodziców w dzieciństwie, „nie pozwala sobie” na dorośnięcie, utrwała się niejako na dzieciennym poziomie. I wówczas dorosły człowiek chce być kochany tak, jak chce tego dziecko, na dziecienny sposób. Nieświadomie najczęściej całe swoje dorosłe życie szuka tej miłości. Szukając, używa niewłaściwych narzędzi. Przypomina to sytuację, kiedy ktoś chciałby wbić gwóźdź w ścianę przy pomocy pędzelka. Nie doświadczając tego, że miłość jest darem, nie ufając, że może tą miłość dostać, stara się bardzo na nią zasłużyć. Bardzo ważne jest, aby dom rodzinny, relacja z rodzicami i rodzeństwem były pierwszym źródłem poczucia bezpieczeństwa, źródłem doświadczenia bycia kochanym i zaakceptowanym, aby dom był miejscem, gdzie buduje się nasz świat wartości i miejscem, do którego przynależymy. Jeśli tak nie jest, szukamy tego gdzie indziej. W wieku dorastania to szukanie innych źródeł niesie często śmierć i zniszczenie: nałogi, niechciane ciążę, nieprzemyślane związki, samobójstwa itp. Inną postawą, jaką przyjmujemy, gdy wymienione wyżej potrzeby były niezaspokojone, jest postawa „ofiar”. Wyłączamy się z życia, stajemy się bierni, zachowujemy się tak, jakby w naszym życiu nic od nas nie zależało. Oczekujemy, że inni będą nas uszczęśliwiać, dbać o nas. Czynimy innych winnymi za nasze niepowodzenia, nieszczęście, za nasze zachowania i odpowiedzialnymi za nasze szczęście. Nie potrafimy wziąć odpowiedzialności za swoje zachowanie i za swoje życie, za zmianę tego, co nam nie odpowiada. Zdarza się, że izolujemy się, nie umiemy budować relacji, czujemy się więc w konsekwencji wyalienowane i osamotnione. Trudniejszą sytuacją jest, gdy uczucie osamotnienia i alienacji towarzyszy, mimo życia wśród bliskich osób, jest więc zupełnie nieadekwatne do sytuacji. Wiele kobiet cierpi z powodu depresji, mimo pozornego spełnienia się w roli żony i matki, mimo udanego życia zawodowego. Wreszcie na różne sposoby kompensujemy sobie brak poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i przynależności przez coraz bogatszą listę zachowań kompulsywnych. Do uzależnień od alkoholu i narkotyków dochodzą zaburzenia jedzenia, zaburzenia seksualne, uzależnienia od internetu, od pornografii, od zakupów i.in. W każdej z tych postaw możemy odnaleźć symptomy depresyjne, myśli samobójcze oraz problemy w przyjęciu i przeżywaniu Bożej miłości.

Jakie są przejawy niewłaściwego obrazu siebie, jak je rozpoznać? Najczęściej jest to strach, że nie jestem dość dobra, że sobie nie poradzę albo, że nic nie robię dobrze. Jestem niezadowolona z siebie i z tego, co robię. Niezadowolona z ciasta, które upiekłam, mimo że smakowało tym, którzy je jedli, niezadowolona z zakupów, które zrobiłam, bo wydaje mi się, że

mogłam wydać mniej pieniędzy albo kupić coś innego, niezadowolona z decyzji, które podjęłam, bo zawsze poniewczasie dochodzę do wniosku, że lepiej byłoby, gdybym zdecydowała inaczej. Towarzyszy temu strach przed nowymi sytuacjami i relacjami. W efekcie unikam ich i jestem uboższa, bardziej samotna, mniej usatysfakcjonowana i ciągle mam poczucie, że żyję poniżej swoich możliwości. Nie muszę mówić, że niezadowolenie z siebie owocuje niezadowoleniem z innych ludzi. Za tym idzie negatywne mówienie o sobie i o innych, słowna agresja. Czasem kompleksy i zły obraz siebie ukrywa się za zbyt częstymi żartami. Przybieram maskę żartownisia, „duszy towarzystwa”, a pod tą maską kryję samotność i niezadowolenie. Mój kontakt z innymi osobami sprowadzam do poziomu żartów, stąd często nie nawiązuję głębokich relacji, takich, które zaspokajałyby potrzebę bliskości i przyjaźni.

Innym przejawem jest nadmiernie uniżona postawa, niemająca nic wspólnego z pokorą, niezwykle irytująca, wzbudzająca w otoczeniu dużo złości, może dlatego, że jest nieprawdziwa. Osoba taka zachowuje się, jakby przepraszała świat za to, że żyje i komunikowała światu, że nic jej się nie należy. Jasne, że za tym kryje się mnóstwo pretensji, roszczeń, tyle że są głęboko ukryte i nieuświadomione. Są zaprzeczeniem pozycji, jaką dał nam Bóg, stwarzając nas na swój obraz i podobieństwo, zaprzeczeniem godności dziecka Bożego. Osoby takie nie potrafią przyjmować i cieszyć się, że są obdarowywane. Nerwicowo trzymają się roli osoby, która tylko daje.

Warto dopisać do tej listy skłonności do fantazjowania i przesadzania oraz brak umiejętności angażowania się w miłość, w przyjaźń, w pracę. Osobom takim towarzyszy poczucie tymczasowości i przekonanie, że nie warto. Nie warto w ogóle angażować się albo nie warto w tej sytuacji czy w tych warunkach. Żyje się wówczas obok rzeczywistości i pozwala się życiu przechodzić obok. Mówi się, że ktoś taki nie potrafi być „tu i teraz”. Jednak, aby angażować się, aby kochać innych, potrzebujemy czuć się bezpiecznie.

Szatańskim przejawem zaburzonego obrazu siebie jest poczucie winy. Nie mam na myśli zdrowego wstydu i poczucia winy jako konsekwencji wyrządzenia krzywdy czy przekroczenia jakiś norm moralnych. Wówczas jest jak najbardziej uzasadnione. Mam na myśli obsesyjne, nieuzasadnione, nieadekwatne do sytuacji, niszczące oskarżanie siebie. Paraliżuje ono działanie, niszczy relacje, okrada z siły.

Także w relacji z Bogiem Ojcem musimy wiedzieć i czuć, że jesteśmy ważne dla Niego. Doświadczać Jego miłości i naszej najważniejszej tożsamości: dziecka Bożego, bycia Jego córką (Gal 4,6-7). Bycie synem czy córką Ojca jest naszą najwłaściwszą tożsamością, nie przejściową, związaną z byciem w jakiejś rodzinie, ale wieczną. Bóg daje nam poczucie

przynależności i poznanie Go daje nam nową pewność siebie. Niestety, cały bagaż negatywnych doświadczeń, o których mówiłam, nie pozwala nam na otwieranie się na tę miłość. Przypominamy zakorkowane butelki, do których strumień wody leje się, ale ich nie napełnia. Mamy problemy w zaufaniu Bogu i pokładaniu w Nim całej naszej nadziei. Boimy się Go. Lęk nie pozwala nam na odczytywanie Bożego planu dla nas i na pójście za Nim. To wymaga zaufania i podjęcia ryzyka. Poczucia bezpieczeństwa, którego nie mamy. Niezaspokojone przez ziemskiego ojca potrzeby mogą być zaspokojone jedynie w relacji z Bogiem Ojcem. Nie możemy oczekiwać zaspokojenia ich na dziecięcy sposób przez ojca, męża czy innego mężczyznę. Szkoda czasu i energii na szukanie i czekanie. Nie możemy też pokładać całej nadziei w psychoterapii czy osobie psychoterapeuty. Psychoterapia, jak każde ludzkie działanie, ma swoje granice, co nie znaczy, że nie warto podjąć tej ludzkiej pracy. Wielokrotnie daje ona dobre efekty i jeśli zaprosimy do tej przygody Boga, On będzie wspierał nasz trud.

ZAKOŃCZENIE

Warto poznać, że Bóg jest Ojcem, poznać Boga jako Ojca. Źródłem i punktem wyjścia jest poznanie Słowa Bożego i zakotwiczenie się w nim. Wymaga to naszej aktywności, determinacji i odwagi, naszego czasu. W walce duchowej najwłaściwszą strategią jest atak. O ile poszukanie tekstów w celu poznania prawdy nie jest zbyt czasochłonne, to proklamowanie tej prawdy wymaga więcej zaangażowania, jest wyznaniem naszej wiary, aktem odwagi. Proklamowanie wymaga ryzyka, poprzedza często odczuwanie. Na tym etapie pozwalamy, aby poznane prawdy zamieszkały w nas. Dopiero wówczas możemy doświadczać ich mocy i błogosławieństwa, a także tego, że uzdrawiają nasze wnętrza. Musimy też pamiętać, że Bóg ustanowił swoje ojcostwo nad Kościołem. W Kościele możemy znaleźć ożywcze źródła. Przez innych ludzi możemy otrzymać akceptację, wsparcie, poczucie przynależności. Bóg mówi przez ludzi i prowadzi przez nich.