

Widzieć siebie tak, jak widzi nas Bóg

Autor: Aneta Koltun



Nie lepiej i nie gorzej

Chyba nigdy nie słyszałam kazania na temat tego, co Bóg mówi o tym, co mam o sobie myśleć - a chodzę do kościoła całe życie, nie najdłuższe może, ale jednak.

Natomiast bardzo często słyszałam, że jestem wielkim "grzesznikiem pozbawionym jakiejkolwiek wartości, zasługującym na piekło, a tylko cudem uratowanym przez Jezusa. Wiele też było kazań, z których mogłam dowiedzieć się, że muszę zapierać się siebie, nie spełniać pożądań ciała (cokolwiek to znaczyło), nie być dumną z powodu tego, co mam i co umiem, nie wychylać się do przodu, nie starać się być lepszą, bo to niebezpiecznie trąci pychą. Można by jeszcze dodać kilka tematów. Nie mówię, że każdy z nich jest nieprawdą, jednak każdy z nich wymaga zachowania równowagi, bo bardzo łatwo poślizgnąć się z prawdy, która jest objawiona w Piśmie Świętym w naciągniętą, ale dumnie wyglądającą koncepcję ludzką.

Różni ludzie różnie widzą siebie. Wydawałoby się, że chrześcijanie nie powinni mieć problemu z określeniem obrazu samych siebie. Mają najlepsze podstawy, by znaleźć odpowiedź na pytanie, kim są i ile znaczą. A jednak nie jest to takie proste. Jedni wpadają w przesadną pokorę, inni w pychę. Chciałabym przytoczyć wyniki skromnego badania, które przeprowadziłam wśród wierzących studentów. Jego rezultaty były dla mnie dużym zaskoczeniem. Część z tych osób znam raczej dobrze, niektóre z nich dłużej (trzy lata), inne krócej (pół roku), spotykam je raz lub kilka razy w tygodniu, obserwuję w różnych sytuacjach (raczej w warunkach, gdy są w grupie im przyjaznej, w której dobrze się czują). Z moich obserwacji wynika, że są to ludzie, którzy radzą sobie na studiach dobrze lub bardzo dobrze, mają kolegów z roku, chociaż raczej „trzymają się” z chrześcijanami (tu są ich przyjaciele). Nie są osobami zahukanymi czy bardzo nieśmiałymi, nie boją się wypowiadać w grupie, bawić się razem, wygłupiać, chociaż jest im trudno podejmować inicjatywę w stosunku do tych, którzy nie należą do „nich”. Gdy zdarza się sytuacja wystąpienia wobec „innych” - niewierzących, boją się i nie chcą wychodzić „na zewnątrz” świata, w którym czują się bezpiecznie. Często można usłyszeć, że coś jest dla nich trudne, że się tego boją, trzeba ich bardzo długo zachęcać, motywować i namawiać do podjęcia inicjatywy, by czegoś spróbowali, pokonali w sobie coś, co mówi „nie”. Dlatego myślałam, że test, który przeprowadzę, wykaże, że mają zaniżone poczucie swojej wartości.

Jeśli chodzi o ocenę swoich cech pozytywnych, jak i negatywnych, okazuje się jednak, że ani jedna osoba nie ma zaniżonej samooceny. Są osoby, które mają właściwą samoocenę, ale zdecydowana część ma zawyżoną samoocenę.

Zaraz nasunęło mi się pytanie: Jak ludzie z tak dobrą, właściwą lub lekko zawyżoną samooceną mogą mieć takie problemy z inicjatywą, poznawaniem nowych ludzi, jasnym określaniem się, gdzie należą (grupa chrześcijańska), podejmowaniem wyzwań, próbowaniem nowych rzeczy itp.? Nie rozumiem tego. Nie jestem oczywiście specjalistą, ale nasunął mi się pewien wniosek. Być może osoby te porównywały się do swoich rówieśników nie należących do ich grupy. Widzieli się jako bardziej prawdomówni, słowni, uprzejmi, sprawiedliwi itd. niż ich rówieśnicy. Są też mniej złośliwi, zarozumiali, wulgarni, agresywni, kłamliwi itd. niż inni studenci. Zadziałał tu typowy

mechanizm porównania społecznego w dół - inni są gorsi i my możemy kontrolować tę naszą przewagę, dlatego czujemy się dobrze. Innym wytłumaczeniem mogłoby być to, że konstruowanie obrazu siebie i poczucia wartości odbywa się w oparciu o poczucie odrębności od grupy, której zachowań się nie akceptuje (np. grupy tych, którzy piją, palą, ćpają itd.), świadomość przynależności do określonej grupy, która jest inna, aż chciałoby się dodać lepsza, „fajniejsza”.

Jest jeszcze inne wytłumaczenie - po prostu mają dobry obraz siebie, a ja niepotrzebnie zadaję głupie pytania i szukam dziury w całym. Jednak wraca do mnie pytanie: Dlaczego nie chcą się wychylać poza grupę chrześcijańską? Może mają świadomość gdzieś w głębi, że gdy znajdą się pośród tej całej reszty studentów - nie chrześcijan, okaże się, że nie są tacy „fajni”, jak im się wydawało, jakimi są postrzegani „wśród swoich” i runie fundament, na którym budowali obraz siebie. To by oznaczało, że mimo myślenia o sobie dobrze, ich własny obraz nie jest zbudowany na Bogu, a tylko na porównaniach społecznych. Gdybyśmy skonfrontowali osiągnięcia i recepty świeckiej psychologii z Pismem Świętym, okazałoby się, że tylko Bóg może dać zdrowy obraz siebie.

Człowiek nie potrafi sam z siebie budować czy odbudować swojego obrazu, może zrobić to tylko Bóg. Potrzebna nam jest więc chęć szukania Bożej perspektywy w patrzeniu na siebie.

Co robić, aby widzieć siebie tak, jak widzi nas Bóg - nie lepiej i nie gorzej?

Niewłaściwy, niezdrowy obraz siebie trzeba przebudować. Jest to proces, w którym coraz bardziej odkrywamy możliwości życia w Chrystusie. To trwa, czasami boli, ale człowiek nigdy nie jest pozostawiony sam sobie, jest z nim Bóg i Jego Duch. Musimy zastanowić się, na czym opieramy swoje poczucie wartości - na porównywaniu się z innymi, czy na tym, co mówi o nas Bóg. Musimy skończyć z wykorzystywaniem jedynie swoich uczuć i myśli o sobie samych. Słowo Boże jest prawdziwym wzorem, do którego należy zmierzać. W tym, co myśli o nas Stwórca, mamy szukać tego, jak myśleć o sobie. „Największą prawdą o nas jest to, co mówi Biblia” („Jego obraz... mój obraz” Josh McDowell). „Zdrowy obraz siebie samego, to poleganie na prawdziwości Bożej oceny” (tamże).

OBRAZ SAMEGO SIEBIE JEST ZBUDOWANY NA TRZECH PODSTAWACH:

- Poczucie przynależności, bycia kochanym i bezwarunkowo akceptowanym - stąd bierze się poczucie bezpieczeństwa.
- Poczucie własnej wartości, czyli akceptacja siebie samego - wiąże się z wewnętrznym przekonaniem, że „jestem w porządku, lubię i szanuję siebie”, co pozwala mieć nadzieję, że inni będą mnie akceptować i lubić.
- Poczucie własnych możliwości, to pełna ufności postawa „mogę to zrobić”, co daje mi odwagę i nadzieję, gdy podchodzę do nowego zadania; ma to związek z sukcesami w rozwiązywaniu problemów z przeszłości.

Każdy z tych trzech elementów musi być tak samo mocny. Gdy któryś z nich jest słabszy, zwichnięty, przypomina to siedzenie na stołku o trzech nogach, z których każda ma inną długość - nie jest to nic stabilnego. Łatwo się przewrócić. Te trzy nogi po kolei trzeba przebudować.

Bóg może dać każdemu nowo narodzonemu człowiekowi nowe poczucie przynależności: „Na tym polega miłość, że nie myśmy umiłowali Boga, lecz że On nas umiłował i posłał Syna swego jako ubłaganie za grzechy nasze” (1. Jana 4:10). Bóg zna nas najlepiej, kocha nas najbardziej. Wie, kim jesteśmy, nie musimy stać się lepszymi, by nas pokochał, po prostu nas kocha: „Bóg zaś daje dowód swojej miłości ku nam przez to, że kiedy byliśmy jeszcze grzesznikami, Chrystus za nas umarł” (Rzym 5:8).

Bóg akceptuje nas takimi, jakimi jesteśmy - ta akceptacja nie opiera się na tym, co zrobiliśmy, to Boży dar. On oczekuje od nas czegoś najlepszego -tego, że odniesiemy sukces, ale gdy upadamy, On daje nam kolejną szansę. Fakt, że akceptuje nas Bóg, powinien motywować nas do tego, by zaakceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy - to pomaga zaufać innym ludziom i budować z nimi zdrowe relacje.

Człowiek nie potrafi sam z siebie budować czy odbudować swojego obrazu siebie, może zrobić to tylko Bóg. Potrzebna nam jest więc chęć szukania Bożej perspektywy w patrzeniu na siebie. Niestety, bardzo łatwo popadać tu w skrajności, odrzucać całkowicie ideę obrazu siebie lub zagłębiać się z całkowitą ufnością w meandry tego, co proponuje nauka. Ponieważ jednak człowiek jest istotą, która działa na podstawie pewnych struktur i wzorców zachowań, świecka psychologia bardzo często może pomóc w odkryciu pewnych tendencji i faktów o mechanizmach działania człowieka. Nie trzeba jej demonizować i całkowicie skreślać. Bo przecież nauka też odkrywa tylko jedną prawdę o człowieku, której autorem jest Bóg. Oczywiście nie zawsze się tak dzieje i dochodzi do przeróżnych nadużyć, więc zawsze podstawą weryfikacji musi być Pismo Święte i to, co mówi Bóg.

Bardzo łatwo jest zacząć budować poczucie wartości na niewłaściwym fundamencie. Niestety, porównywania społeczne są bardzo niebezpieczną i realną tendencją zwłaszcza dla chrześcijan. Wierzący widzą zło panujące wokół nich, walkę o lepsze stanowiska, większe pieniądze, lepsze stypendia, stopnie, miejsca w akademiku. Jest to często walka według zasady: „po trupach do celu” lub „kto pierwszy ten lepszy”. Nie chcąc uczestniczyć w tym „wyścigu szczurów”, muszą sobie wytłumaczyć, dlaczego się wycofują. Bardzo łatwym sposobem jest stwierdzenie, że my chrześcijanie jesteśmy lepsi od tych wszystkich „pędzących po sukces” ludzi i nie musimy brudzić sobie tym wszystkim rąk.

Drugą skrajnością jest zakasanie rękawów, udowadnianie, że też coś znamy i zdobywanie kolejnych wyznaczników prestiżu. Każda z tych postaw wymaga weryfikacji w oparciu o bardzo dobre i jedyne właściwie lustro - Boga i Jego Słowo. Któż z nas nie chciałby mieć zdrowego obrazu siebie, mimo że często tego tak nie nazywa? O ile łatwiej byłoby nam żyć w miejscach, gdzie jesteśmy, radzić sobie z wyzwaniem, podejmować ryzyko, nawiązywać znajomości i przyjaźnie. Może jednak warto zobaczyć, jakie mamy tendencje jako ludzie, a przede wszystkim sprawdzić samemu w oparciu o Pismo Święte, co o tym wszystkim sądzi Bóg, jak On, Stwórca wszechświata, widzi człowieka - jak widzi mnie i to, kim jestem i ile jestem warta.

Artykuł publikujemy za zgodą wydawnictwa "Nasze Inspiracje" (3/2004)