



## Konferencja 1/2022 Poczucie własnej wartości

Rdz 12, 1-5; Łk 9, 51-62; Łk 19, 28

### Podróżą jedną życie jest człowieka

*Przez odniesienie do literackiego schematu „podróży bohatera”, chcemy pokazać pracę formacyjną (tegoroczną i tę trwającą przez całe życie) jako przygodę -- podróż, w którą warto wyruszyć, aby stać się „nowym człowiekiem”. Czyż nie chcemy - tak jak Chrystus - żyć w pełni duchowo i fizycznie, czyli stać się „zdobywcą dwóch światów”?*

Do Abrahama – naszego Ojca w wierze – Bóg mówi: „Wyjdź z Twojej ziemi rodzinnej i z domu Twego Ojca do kraju, który ci ukażę”. Chrystus też wiele razy powtarza: „Pójdź za mną” (co ciekawe, nigdzie nie mówi: „siedź w swoim domu”). Przygoda, do której zaprasza nas Bóg, wymaga wyjścia z tego, gdzie dotychczas jesteśmy i co znamy, ponieważ dopiero miejsce, do którego On chce nas zaprowadzić, będzie „tą ziemią”, w której poczujemy się jak w domu.

„Niech ta podróż będzie długa...”<sup>1</sup> Ktoś powie, cóż za dziwne życzenie na początku wędrówki. Rzeczywiście, to może zaskakiwać. Jesteśmy przyzwyczajeni do załatwiania spraw jak najsprawniej i jak najszybciej, ale tym razem ani nie potrzebujemy, ani nawet nie powinniśmy się spieszyć. Droga, którą mamy przejść, ma nas ukształtować i przemienić – ma być „pełna przygód i nauk”. A poza tym dzień, w którym ta droga dobiegnie kresu, będzie równocześnie dniem naszej śmierci. W tej perspektywie życzenia „długiej drogi” nie wydają się już tak dziwne.

Jezus też ciągle jest w drodze. Podróżuje do Jerozolimy, która jest jednocześnie miejscem obecności Boga jak i zapowiedzią jeszcze większej bliskości z Nim. Opis podróży Pana od momentu wyruszenia w drogę do uroczystego wjazdu do Jerozolimy zajmuje w Ewangelii św. Łukasza aż 10 rozdziałów i obfituje w różne ważne wydarzenia. Co więcej, Jezus tą drogą prowadzi także swoich uczniów – idzie pierwszy, jest przewodnikiem. I tak, jak prowadził niegdyś apostołów, tak chce prowadzić dziś każdego z nas.

Podróż, o której tu mówimy i do której chcemy zachęcić każdego z Was, to podróż do samego siebie po to, żeby oddać siebie Bogu. Chodzi o to, by Twoje życie stało się w pełni życiem chrześcijańskim, by nie było w nim takich obszarów, które nie pasują do Twojej wiary albo których nie jesteś w stanie dzielić z Chrystusem. Ostatecznie mamy stawać się tacy, jakimi Bóg chce nas widzieć. A nie ma do tego innej drogi, jak tylko poprzez poznanie samego siebie, swoich mocnych i słabych stron i zaakceptowanie prawdy o sobie.

Dla niektórych rzucenie się w wir przygody może być postrzegane jako kusząca alternatywa dla szarżyzny, z jaką zmagamy się na co dzień albo jako sposób na ucieczkę od nieprzyjemnych spraw. Jednak to nie będzie łatwa podróż. Trudność wyruszenia w nią polega na tym, że

---

<sup>1</sup> Jako “zalecenia porekolekcyjne” prowadzący rekolekcje zostawili nam wiersz Konstandinosa Kawafisa *Itaka*, z którego pochodzą te słowa.

w tę podróż trzeba będzie zabrać samego siebie i wszystkie konsekwencje przeszłości. To jest niezbędny bagaż. Musimy go spakować, aby nie stało się tak, jak w wierszu Leśmiana, który – zachęcając, by „szukać przygody” – zauważa gorzko:

*Choć zda się czasem, że niegdyś sam byłeś  
Brzegiem znikomym w bezkresów przezroczu  
Brzegiem skąd okręt swój biały odbiłeś  
I że sam siebie straciłeś już z oczu.<sup>2</sup>*

## Bagaż psychiczny

*Psychika (czyli cały świat wewnętrzny człowieka wraz z uczuciami, myślami i wrażeniami) to obszar, na który oddziaływanie obok całej naszej fizyczności (wraz z mózgiem i hormonami) również dusza (por. KKK 1764). Jest to “obszar przejściowy” z duszą. Jednocześnie o psychice możemy mówić językiem wypracowanym przez psychologię i tego będziemy się uczyć w tej części konferencji. Pozwoli nam to lepiej zrozumieć siebie i ułatwi usłyszenie Ducha Świętego w naszej duszy.*

Dzięki rozwojowi psychologii coraz lepiej potrafimy nazwać i zrozumieć liczne mechanizmy, które w nas, ludziach, funkcjonują autonomicznie, czyli bez naszej wiedzy. Wgląd w te mechanizmy może okazać się bardzo użyteczny, szczególnie jeżeli systematycznie chcemy poświęcać czas i uwagę swojemu wnętrzu. Skoro coś ma się rozwijać, potrzebuje czasu, uwagi i troski – ta zasada obowiązuje wszędzie, także w odniesieniu do człowieka.

Naszą podróż rozpoczynamy od postawienia sobie zasadniczego pytania: „KIM JESTEM?”, a mówiąc konkretniej: „Jak widzę samego siebie?” „Jak postrzegam postać, która odbija się w lustrze?”.

Z patrzeniem na samego siebie związane są dwa ważne pojęcia: **samoocena** oraz **poczucie własnej wartości**. Te pojęcia są często ze sobą mylone, tzn. ludzie błędnie uważają je za synonimy. Tymczasem zdefiniowanie tych pojęć i ich rozgraniczenie stanowi ważny krok do zrozumienia samego siebie.

Samoocena jest związana z tym, jak postrzegamy siebie na tle innych osób oraz ideałów (czyli wymagań, które sami sobie stawiamy lub które inni nam stawiają). To pojęcie zawiera w sobie więc element porównywania się i dążenia do bycia lepszym – do osiągnięcia czegoś. Samoocena koncentruje nas na umiejętnościach i użytecznościach. A czym jest w tej perspektywie poczucie własnej wartości? Tłumaczy to Jesper Juul, duński pedagog i terapeuta rodzinny, który pisze: „Osoba o dobrze rozwiniętym poczuciu własnej wartości czuje się dobrze sama ze sobą, jest niezależna. Wewnętrzny głos poczucia własnej wartości mówi: Jestem w porządku, mam swoją wartość po prostu dlatego, że istnieję”.

Dla nas daleko ważniejsze jest poczucie własnej wartości niż samoocena. Człowiek o ugruntowanym poczuciu własnej wartości będzie z łatwością korzystał ze swoich mocnych stron i akceptował słabsze. W konsekwencji w sposób naturalny i niewymuszony będzie uruchamiał w sobie potencjał do budowania wysokiej samooceny, a w sytuacji porażki lepiej będzie sobie radził z trudnymi emocjami. Dobrze rozwinięte poczucie własnej wartości łączy się z wewnętrzną spójnością. Polega ona na tym, że mówię lub robię to, co myślę oraz wiem co czuję

---

<sup>2</sup> Wiersz Bolesława Leśmiana *Szukaj przygody* można posłuchać w interpretacji Grzegorza Turnaua.

w związku z danymi okolicznościami. W mniejszym stopniu kieruję się oczekiwaniami innych ludzi, którzy w danej sytuacji widzą mnie i oceniają moje postępowanie.

Mylenie samooceny z poczuciem własnej wartości wynika z faktu, że często braki w poczuciu własnej wartości próbujemy sobie kompensować wysiłkami nad podwyższeniem samooceny. Oczekujemy, że nabycie pewnych nowych kompetencji lub osiągnięcie wyznaczonego celu spowodują, iż staniemy się „bardziej wartościowi” w oczach swoich i znajomych. Bo przecież łatwiej opowiedzieć o tym, co zrobiliśmy, niż opisać to, kim jesteśmy (co wyraża się przez niewymuszone dzielenie się swoimi wewnętrznymi przeżyciami: uczuciami i myślami). Świat także podsuwa nam ten model myślenia: zmusza nas do nieustannej samooceny poprzez skupianie się na tym, co robimy, na naszych umiejętnościach, kompetencjach, sukcesach, dokonaniach, osiągnięciach. Z tego rozlicza nas świat od przedszkola, przez wszystkie szczeble edukacji, aż po karierę zawodową. Także życie rodzinne nie jest pozbawione elementu porównywania się i oceniania.

Tymczasem właściwym sposobem rozwijania poczucia własnej wartości jest doświadczanie bycia uznanym. Jull pisze, że „poczucie własnej wartości nie rośnie od bycia kochanym, ale od bycia widzianym i uznanym”. Odnosi się to zarówno do dzieci, jak i do dorosłych. Zatem jeśli chcę sobie pomóc, powinienem szukać takich relacji i środowisk, w których jestem zauważany i uznawany jako człowiek. I odwrotnie: powinienem unikać relacji i środowisk, w których jestem postrzegany wyłącznie przez pryzmat rezultatu (a często tak właśnie jest w środowisku pracy) lub w których moje potrzeby są ignorowane, gdyż to wszystko może „podkopać” moje poczucie własnej wartości.

Oczywiście kompetencje, umiejętności i osiągnięcia także są ważne w życiu człowieka. Można to porównać do treści, którą wkładamy do naczynia. Naczyniem jest nasze poczucie własnej wartości, treścią zaś to wszystko, za co jesteśmy rozliczani i oceniani i co stanowi element naszej samooceny. Przede wszystkim ważna jest jakość naczynia. Musi ono być szczelne i spójne, aby można było do niego cokolwiek włożyć.

## Z perspektywy wiary

*W tej części, bardziej teologicznej, spojrzymy na kilka ważnych obszarów przenikania się psychiki z życiem religijno-duchowym, rozumianym jako życie w odniesieniu do Boga. Zastanowimy się nad tym, czy i jak Biblia odnosi się do opisanych wyżej kategorii psychologicznych, jak zjawiska natury psychicznej wpływają na postęp na drodze wiary (czyli postęp w „podróży”) oraz jak doświadczenia religijno-duchowe wpływają na naszą psychikę. Wszystko po to, aby dać sobie narzędzia postępu w podróży i bardziej otworzyć się na działanie Ducha Świętego.*

### Psychika jako dar Boga

Psychika jako taka jest materialna, czyli jest elementem stworzenia – Boskiego wyposażenia każdego z nas. Jako chrześcijanie wierzymy, że jest to dar, który pochodzi bezpośrednio od Pana Boga i jest nam on dany jako podstawowy sposób rozpoznania Jego obecności i nawiązania z Nim relacji. Kościół podziwia stworzenie, a ponieważ szczytem stworzenia jest człowiek, jego bogate życie psychiczne powinno być także źródłem zdumienia i podziwu dla Stwórcy. On sam powiedział, że jest ona „bardzo dobra” (Rdz 1,31) i choć grzech sprawił, iż nie jest łatwo osiągnąć harmonię na płaszczyźnie psychicznej, to psychika ludzka zachowała

swój potencjał rozwoju, bogactwa, piękna i niezwykłych subtelności. I nawet gdy podchodzimy do własnej psychiki z podejrzliwością, trzeba sobie uświadomić, że nie mamy innego narzędzia niż właśnie ona, żeby skierować się do Pana Boga i doświadczyć Jego obecności. Starajmy się więc patrzeć na nią z życzliwością.

Człowiek wierzący rozumie, że warto poświęcić uwagę swojej psychice, gdyż dopiero wtedy, kiedy zostanie dobrze opisany ten naturalny poziom jego człowieczeństwa (ten, który wynika właśnie ze stworzenia) i kiedy człowiek dobrze pozna na tym polu samego siebie, będzie w stanie zauważyć u siebie to, co jest ponadnaturalne, czyli duchowe *par excellence*.

W końcu dzięki wewnętrznej spójności na płaszczyźnie psychicznej będziemy mogli skutecznie ewangelizować innych. Ewangelizacja, jak wiadomo, polega na tym, że w widzialny sposób, zatem przez siebie samych, rozgłaszamy dzieła Boga. Możemy sobie to wyobrazić jako membranę bębna. Membrana, jak wiadomo, może wzmacniać pewne dźwięki, ale tylko wtedy, kiedy jest cała. Zatem, na ile jestem zintegrowany i autentyczny, na tyle mogę przyjmować Boże dary i świadomie z Bożą łaską współpracować. Boże dary będą wówczas widoczne i pomnażane w moim życiu, a inni będą mogli z nich korzystać. Jeśli moje wnętrze nie będzie zintegrowane, to odbijanie Bożej łaski nie będzie już tak efektywne. Podobnie jak przecięta membrana bębna powoduje, że brzmienie instrumentu traci na jakości, tak brak spójności na płaszczyźnie psychicznej sprawia, że nasze człowieczeństwo nie „brzmi” tak doniośle i czysto, jak by mogło.

### **Boży wpływ na poczucie własnej wartości**

Oczywistą, choć często zapominaną prawdą jest to, że człowiek ma tylko jedno serce i jeden umysł, którym wchodzi w relacje zarówno z innymi ludźmi, jak i z Bogiem. W kontekście tematu naszej katechezy wynika z tego bardzo dobra rzecz: mianowicie relacja z Bogiem oraz doświadczenie wybrania i zauważenia przez Niego będą budowały w nas poczucie własnej wartości.

Bóg jest Miłością – wszyscy o tym bardzo dobrze wiemy. Ale co innego uważać, że Bóg *ogólnie* kocha ludzi, a co innego być przekonanym, że mnie samego w tej miłości uwzględnił, że nie jestem przez Niego ignorowany, pominięty czy zapomniany.

Historie biblijne dowodzą, że Bóg często działa w obrębie tematów związanych z tożsamością. Ludzie powoływani przez Niego i wybierani do szczególnych zadań dostają niekiedy nowe imiona. Zostają obdarowani nową tożsamością: Abram staje się Abrahamem, Jakub – Izraelem, Szymon – Piotrem. Fundamentalny dla Biblii proces wybrania czy powołania w istocie polega na zauważeniu danego człowieka przez Najwyższego, zatem – jak powiedzieliśmy wcześniej – Bóg w takich sytuacjach ugruntowuje w człowieku poczucie własnej wartości.

Wierzmy, że także w czasach ostatecznych, w których żyjemy, Duch Święty dotyka naszych serc w taki sposób, że doświadczamy wejścia w relację z osobowym Bogiem. Mówimy czasem, że mamy doświadczenie Bożej miłości. Ważnym elementem tego doświadczenia jest bycie zauważonym przez Boga, który poświęca mi swoją uwagę i zna mnie, bo wzywa mnie po imieniu. Jeżeli nie dane Ci było jeszcze tego doświadczyć, to proś o to Boga na modlitwie. Może się okazać, że będzie to punkt zwrotny w Twoim życiu.

Miłość zawsze jest czymś, co się wydarza pomiędzy osobami, a miłość Pana Boga jest najbardziej konkretną miłością ze wszystkich, jakich możemy zaznać. Jego miłość do człowieka wyraża się potrójnie: przez stworzenie, przez wcielenie i przez odkupienie<sup>3</sup>. Gabriel Marcel, kiedy definiował miłość, napisał: powiedzieć komuś „kocham”, to życzyć mu „żyj wiecznie”. Tylko Jezus potrafi powiedzieć to z mocą sprawczą, tak że staje się to rzeczywistością.

Na zakończenie dodajmy, że im realniej przeżywam wiarę w Bożą miłość, tym łatwiej przyjmuję prawdę o tym, jaki jestem. Dzieje się tak dlatego, że ugruntowane poczucie własnej wartości daje mi bezpieczeństwo, którego potrzebuję, aby zmierzyć się z prawdą o sobie. Chętniej się wówczas sobie przyglądam, chcę napełniać „naczynie” mojego życia nowymi umiejętnościami po to, by lepiej służyć innym.

## Pomocne ćwiczenia

### Badanie poczucia własnej wartości

Zastanów się nad poniższymi stwierdzeniami, które dotyczą obszarów związanych z poczuciem własnej wartości. Określ, w jakim stopniu odnajdujesz się w nich i w jakim stopniu udaje Ci się żyć w zgodzie z nimi. Weź pod uwagę swoje uczucia, możliwości i pragnienia.

Przyjmij następującą skalę:

- 1 – prawie nigdy (nie radzę sobie w tym zakresie);
- 2 – w niewielkim stopniu (chciałbym bardziej);
- 3 – w dużym stopniu (doskonale to);
- 4 – prawie zawsze (czuję się mocny w tym zakresie).

Policz w ramach każdego kryterium, ilu udzieliłeś odpowiedzi 1 i 2 oraz 3 i 4.

Stosunek do samego siebie	
Zauważam swoje potrzeby i potrafię o nie zadbać.	1 2 3 4
Przyznaję się do błędów. Akceptuję to, że czasami je popełniam. Oceniam błąd, a nie siebie.	1 2 3 4
Jestem pewny tego, co myślę, potrafię przedstawić swoją opinię, obronić ją i zweryfikować. Zmieniam zdanie, gdy jestem przekonany, że tego właśnie chcę.	1 2 3 4
Podejmuję decyzje we własnych sprawach, nie zrzucam odpowiedzialności na innych.	1 2 3 4
Znam swoje zalety i wady. Biorę pod uwagę swoje możliwości i ograniczenia, kiedy coś planuję. Stawiam sobie realne cele i wymagania.	1 2 3 4
Nie skupiam się przesadnie na swoich słabościach i porażkach. Wyciągam z nich konstruktywne wnioski.	1 2 3 4

<sup>3</sup> Opowieści o miłości Bożej jest wiele i każdy, kto jej doświadczył, może opowiedzieć o niej na swój własny sposób. O. Tomasz mówił o niej językiem teologicznym w trakcie pierwszej rekolekcyjnej konferencji – zachęcamy, by raz jeszcze wsłuchać się w tę piękną medytację.

Jestem do siebie pozytywnie nastawiony. Moja osoba wzbudza we mnie sympatię, miłość, wyrozumiałość.	1 2 3 4
Szanuję i akceptuję siebie.	1 2 3 4
Potrafię cieszyć się ze swoich sukcesów. Zauważam je, doceniam siebie.	1 2 3 4
Dbam o swoją kondycję fizyczną i psychiczną, nie szkodzę sobie, angażując się w destrukcyjne zachowania lub relacje.	1 2 3 4
<b>Zachowania, działania, postawy</b>	
Wykazuję się inicjatywą i aktywnością.	1 2 3 4
Podejmuję wyzwania, jestem otwarty na to, co nowe.	1 2 3 4
Jestem świadomy swoich uczuć, motywów postępowania, myśli, zachowań.	1 2 3 4
Dbam o rozwój zawodowy, osobisty i intelektualny.	1 2 3 4
Potrafię zachować stabilizację i czerpać z niej przyjemność, ale kiedy tego potrzebuję lub jest to konieczne, podejmuję nowe wyzwania.	1 2 3 4
Umiem zachować równowagę między pracą a życiem osobistym.	1 2 3 4
Potrafię wyjaśniać sprawy konfliktowe, nie unikam tego, nie prowokuję innych i nie wzbudzam w nich poczucia winy.	1 2 3 4
Nie odgrywam roli ofiary ani władcy, jestem czytelny dla siebie i dla innych.	1 2 3 4
Znam swoją hierarchię wartości i udaje mi się żyć w zgodzie ze sobą.	1 2 3 4
Potrafię czerpać radość z chwili obecnej, nie skupiam się przesadnie na przeszłości (nie rozpamiętuję jej i nie analizuję) ani na przyszłości (nie obawiam się jej).	1 2 3 4
Odnoszę sukcesy, stawiam sobie realistyczne cele; mam poczucie, że się rozwijam. Nie jestem sfrustrowany sobą i niepowodzeniami.	1 2 3 4
<b>Relacje interpersonalne</b>	
Tworzę bliskie relacje, potrafię je utrzymywać i pogłębiać.	1 2 3 4
Stawiam czytelne granice, respektuję granice innych osób.	1 2 3 4
Jestem asertywny. Nie zachowuję się inwazyjnie, agresywnie bądź uległe.	1 2 3 4
Przyjmuję od innych pochwały i krytykę.	1 2 3 4
Potrafię okazywać ciepło w relacjach, doceniać, wyrażać zadowolenie.	1 2 3 4
Umiem się obronić, zareagować na zranienie czy niekonstruktywną krytykę – jej treść lub jej formę.	1 2 3 4
Reaguję na to, co w relacjach jest toksyczne i szkodliwe. Świadomie kształtuję takie relacje lub je kończę.	1 2 3 4
Proszę o pomoc, kiedy tego potrzebuję.	1 2 3 4

W relacjach zachowuję równowagę w dawaniu i braniu.	1 2 3 4
Akceptuję to, że ludzie są różni.	1 2 3 4
Wyraźnie rozgraniczam swoją odpowiedzialność od odpowiedzialności innych ludzi i za innych ludzi.	1 2 3 4
<b>Odczucia w kontaktach z innymi</b>	
Czuję, że ludzie mnie szanują.	1 2 3 4
Czuję się bezpiecznie, rzadko odczuwam lęk czy zagrożenie.	1 2 3 4
Mam poczucie odrębności i autonomii. Nie pozwalam innym „wchodzić sobie na głowę”.	1 2 3 4
Jestem spontaniczny, kiedy mam na to ochotę. Nie czuję przymusu kontrolowania się i ciągłego pilnowania.	1 2 3 4
Cieszę mnie sukcesy odnoszone przez bliźnich. Nie czerpię satysfakcji z ich porażek.	1 2 3 4
W kontaktach z innymi jestem spokojny, rzadko tracę równowagę, nie odczuwam zmęczenia czy przytłoczenia.	1 2 3 4
<b>Funkcjonowanie w sytuacjach kryzysowych</b>	
Szukam dobrego rozwiązania problemu. Nie załamuję się.	1 2 3 4
Mam świadomość swoich uczuć i potrzeb. Potrafię je nazwać, wypowiedzieć, wziąć pod uwagę.	1 2 3 4
Odnajduję się w sytuacji kryzysowej. Nie unikam problemów, nie dopuszczam, żeby się piętrzyły.	1 2 3 4
Potwierdzam swoją wartość i skuteczność.	1 2 3 4
Nie wykorzystuję sytuacji kryzysowych, by się zgnębić, ukarać, udowodnić, że jestem niewiele wart.	1 2 3 4
Korzystam ze wsparcia, ale sam również zachowuję aktywność i jestem zaangażowany.	1 2 3 4

*Konferencje przygotowali Tomasz i Joanna Szepieniec  
na podstawie materiałów z rekolekcji wakacyjnych  
prowadzonych przez Tomasza Grabowskiego OP i Reginę Hojną  
Redakcja: Krystyna Sadecka*