

opusdei.org

# Zdrowa miłość własna

Nowy tekst z serii poświęconej kształtowaniu osobowości. Tym razem rozważamy konieczne do szczęścia poznanie siebie samego, wraz z naszymi cnotami i wadami.

02-05-2016

*Zostaliście wykupieni nie czymś przemijającym, srebrem lub złotem, ale drogocenną krwią Chrystusa [1].*

Święty Piotr przypomina pierwszym chrześcijanom, że ich życie ma

nieskończoną wartość, gdyż są przedmiotem hojnej miłości Pana, który ich odkupił. Chrystus przez dar synostwa Bożego daje nam pewność i poczucie bezpieczeństwa w naszej wędrówce przez świat. Tak tłumaczył to spontanicznie św. Josemaría: *„Ojcie – mówił mi pewien chłopak (co się z nim mogło stać?), dobry student z «La Central» – myślałem o tym, co mi Ojciec powiedział... że jestem synem Bożym; i zauważyłem, że nagle idę ulicą z dumnie podniesionym czołem i przepętniony pychą... syn Boga!”*. Poradziłem mu z czystym sumieniem, by wzmaczał w sobie taką pychę [2].

## **Poznać wielkość naszej natury**

Jak rozumieć „wzmaganie w sobie takiej pychy”? Na pewno nie chodzi o wyobrażanie sobie cnót, których się nie ma, ani o pielęgnowanie poczucia samowystarczalności, które wcześniej czy później okazuje się

zdradliwe. Polega to raczej na poznaniu wielkości naszej natury: człowiek jest „na ziemi jedynym stworzeniem, którego Bóg chciał ze względu na nie samo” [3] ; został stworzony na Jego obraz i podobieństwo, jest wezwany do tego, by doprowadzić ten obraz do pełni, utożsamiając się coraz bardziej z Chrystusem przez działanie łaski.

To wzniosłe powołanie jest podstawą zdrowej miłości własnej, obecnej w wierze chrześcijańskiej. W świetle tej wiary możemy oceniać nasze osiągnięcia i porażki. Pogodna akceptacja własnej tożsamości wpływa na nasz sposób bycia w świecie i działania w nim. Poza tym buduje pewność siebie, która zmniejsza lęk i nieśmiałość, pomaga otwierać się na innych i na nowe sytuacje, zwiększa optymizm i radość.

Nasze pozytywne lub negatywne zdanie o sobie zależy od poznania samych siebie oraz od osiągnięcia celów, które sobie stawiamy. Te ostatnie zaś zależą w dużej mierze od ideału mężczyzny czy kobiety, jaki pragniemy osiągnąć, a który przedstawiany jest nam na różne sposoby, np. poprzez wychowanie otrzymane w domu, komentarze przyjaciół czy znajomych, światopogląd dominujący w określonym środowisku. Dlatego ważne jest określenie, jakie są nasze punkty odniesienia, bo jeśli są wzniosłe i szlachetne, przyczynią się do budowania właściwej samooceny. Warto też zidentyfikować wzorce obecne w naszej kulturze, bo niezależnie od tego, czy sobie to uświadamiamy, czy nie, wpływają one na naszą samoocenę.

## **Zapytajmy o wzorce**

Zdarza się, że czasami wyrabiamy sobie wypaczony osąd o sobie samych, przyjmując kryteria sukcesu, które w rzeczywistości mogą być mało realistyczne, a nawet szkodliwe, takie jak skuteczność zawodowa za wszelką cenę, egocentryczne relacje osobowe, styl życia naznaczony hedonizmem. Możemy oceniać siebie zbyt wysoko po odniesieniu jakichś sukcesów, które według nas spotykają się z uznaniem innych. Może też zdarzyć się przeciwna sytuacja: oceniamy się zbyt nisko, gdy nie osiągnęliśmy określonych celów albo gdy w pewnych środowiskach ludzie nie okazują nam uznania. Te mylne oceny samego siebie są w dużej mierze konsekwencją zbyt dużego zwracania uwagi na tych, którzy oceniają osobistą drogę wyłącznie na podstawie tego, co się osiąga czy posiada.

Żeby uniknąć tego typu niebezpieczeństw, warto zadać sobie pytanie, jakie są nasze punkty odniesienia w życiu zawodowym, rodzinnym i społecznym, oraz czy są one do pogodzenia z chrześcijańską perspektywą życia. Wiemy, że najdoskonalszym, najpełniejszym i najspójniejszym wzorem dla każdego z nas jest Jezus Chrystus.

Postrzeganie naszego życia w świetle Jego życia jest najlepszym sposobem oceniania siebie, ponieważ wiemy, że Jezus jest przykładem dla nas bliskim, z którym wszyscy mamy osobistą relację poprzez miłość.

## **Poznanie samego siebie: w Bożym świetle**

Aby naprawdę ocenić siebie, niezbędne jest samopoznanie. Jest to zadanie skomplikowane, wymagające nauki, i w pewnym sensie nigdy się niekończące. Zaczyna się od przewyciężenia

perspektywy wyłącznie subiektywnej: „według mnie”, „moim zdaniem”, „wydaje mi się”... – aby wziąć pod uwagę inne opinie. Jeśli nawet nie wiemy na pewno, jaki jest nasz głos albo wygląd fizyczny, i musimy posługiwać się takimi środkami, jak nagranie czy lustro, to tym bardziej trzeba przyznać, że nie jesteśmy najlepszymi sędziami, by oceniać własną osobowość!

Oprócz osobistej refleksji poznanie siebie jest owocem tego, co o nas mówią inni. Możliwe jest to tylko wówczas, gdy potrafimy otworzyć się wobec tych, którzy mogą nam pomóc (jakąż wspaniałą pomocą jest tu kierownictwo duchowe!), gdy akceptujemy ich opinie i rozważamy je w odniesieniu do właściwego ideału życia. Na naszą samoocenę mają również wpływ interakcje z tymi, którzy nas otaczają, mody i zwyczaje panujące w społeczeństwie. Środowisko zachęcające do refleksji

sprzyja rozwojowi środków introspekcji, natomiast środowisko o powierzchownym stylu życia ogranicza ten rozwój.

Dlatego warto wyrabiać w sobie nawyk refleksji i zadawać sobie pytanie o to, jak postrzega nas Bóg. Modlitwa jest tu stosownym czasem, bo jednocześnie z poznawaniem Pana, poznajemy siebie samych w Jego świetle. Powinniśmy w jej czasie m.in. starać się zrozumieć komentarze i rady, jakie otrzymujemy od innych. Czasami będziemy mogli zdystansować się wobec osądów innych osób, gdy zauważymy, że nie mają obiektywnych podstaw, albo że są nieprzemyślane, zwłaszcza jeśli te osoby oceniają według kryteriów, które nie są do pogodzenia z wolą Boga. Trzeba umieć wybierać, kogo bardziej słuchać, bo jak mówi Pismo Święte, *lepiej jest słuchać karcenia*

*mędrca, niż pochwały ze strony  
głupców [4].*

Z drugiej strony, ponieważ wszyscy jesteśmy po części odpowiedzialni za samoocenę tych, którzy nas otaczają, powinniśmy się starać, aby nasze słowa odzwierciedlały szacunek dla każdego, kto jest dzieckiem Boga. Zwłaszcza jeśli pełniimy funkcje wiążące się z pewną władzą czy przewodzeniem (w relacjach „ojciec – syn”, „nauczyciel – uczeń” itd.), nasze rady i wskazówki przyczynią się do utwierdzenia w innych przekonania o własnej wartości, nawet wówczas, gdy trzeba udzielić im upomnienia. To jest punkt wyjścia, tlen, dzięki któremu osoba będzie wzrastać, oddychając samodzielnie, nie tracąc nadziei.

### **Akceptacja samego siebie: takimi nas kocha Pan**

Gdy będziemy rozważać swój sposób bycia w Bożym świetle, będziemy w

stanie akceptować siebie takimi, jacy jesteśmy: z talentami i cnotami, ale również z wadami, do których z pokorą się przyznamy. Prawdziwe poczucie własnej wartości oznacza, że uznajemy, iż nie wszyscy jesteśmy jednakowi, i że akceptujemy to, iż inne osoby mogą być inteligentniejsze, lepiej grać na jakimś instrumencie, być bardziej wysportowane... Wszyscy mamy zalety, które możemy rozwijać, co więcej, wszyscy jesteśmy dziećmi Boga. Na tym polega najczystsza samoakceptacja, pozytywny sens miłości własnej u chrześcijanina, który chce służyć Bogu i innym, odrzucając niepotrzebne porównania, które mogą być przyczyną smutku.

Zaakceptujemy siebie takimi, jacy jesteśmy, jeśli nie stracimy z oczu tego, że Bóg kocha nas z naszymi ograniczeniami, stanowiącymi część naszej drogi uświęcenia i materię

naszej walki. Pan nas wybiera tak jak pierwszych Dwunastu, a przecież byli to "zwykli ludzie, z wadami, ze słabościami, mocniejsi w słowach niż w czynach. A jednak Chrystus powołuje ich, aby uczynić z nich rybaków ludzi (por. Mt 4,19), współodkupicieli, szafarzy łaski Bożej" [5].

## **Wobec sukcesów i porażek**

Gdy patrzymy z tej nadprzyrodzonej perspektywy, z większą wyrazistością widzimy nasz sposób bycia, przebieg naszego życia, rozumiemy ich pełen sens. Gdy patrzymy z perspektywy wieczności, relatywizują się wydarzenia i doczesne osiągnięcia. Kiedy cieszymy się z sukcesu, który jest efektem naszego działania, wiemy też, że najważniejsze jest, by pomogło nam ono wzrastać w świętości. Na tym polega chrześcijański realizm, ludzka i nadprzyrodzona dojrzałość. Osoba,

która posiada te cechy, nie ulega zachwytowi, który może wywołać tryumf lub pochwałę, ani nie daje się też przytłoczyć pesymizmowi w przypadku porażki. Jak bardzo pomocne jest powtarzanie za św. Piotrem, że uczyniliśmy coś dobrego *w imię Jezusa Nazarejczyka!* [6]

Akceptowanie faktu, że trudności zewnętrzne i nasza własna niedoskonałość ograniczają nasze osiągnięcia, kształtuje nasze poczucie własnej wartości, umacnia osobistą dojrzałość i pomaga nam być otwartymi na uczenie się. A możemy się czegoś nauczyć tylko wówczas, gdy przyznamy się do swoich braków i będziemy chcieli wyciągnąć pozytywne wnioski z tego, co się wydarzyło. *"Poniosłeś porażkę! – My nigdy nie ponosimy porażek. – Złożyłeś całe swoje zaufanie w Bogu. – Nie zaniedbałeś żadnego ludzkiego środka. Bądź pewien tej prawdy: twój sukces – teraz i w tej sprawie –*

*polegał właśnie na niepowodzeniu. –  
Podziękuj Panu i rozpocznij na  
nowo!"[7].*

## **Działać z pewnością siebie i naprawiać błędy**

Pewność siebie jest silniejsza, gdy jej podstawą jest świadomość, że jesteśmy umiłowanymi dziećmi Boga, a nie przekonanie o osiągnięciu sukcesu, który często nam się wymyka. Taka pewność pozwala nam zaakceptować ryzyko towarzyszące podejmowaniu każdej decyzji, pokonać paraliż, jaki wywołuje niepewność, i zachować rozsądną postawę otwarcia na to, co nowe. *"Nie ten jest roztropny, kto nigdy się nie myli, lecz ten, kto potrafi naprawiać swoje błędy. Jest roztropny dlatego, że woli dwadzieścia razy się pomylić, aniżeli pogрузić się w wygodnym nieróbstwie. Nie działa pochopnie ani też z absurdalną bojaźliwością, lecz podejmuje ryzyko*

*związane z każdą decyzją i nie rezygnuje ze zdobywania dobra ze strachu przed pomyłką" [8].*

Biorąc pod uwagę osobiste ograniczenia i ludzką zdolność do uczenia się, przyznamy, że umiejętność naprawiania błędów oznacza już pewną poprawę, ubogacenie osoby, która z kolei przekazuje to do otoczenia, a tym samym przyczynia się do zwiększenia ufności, jaką pokłada w sobie i w środowisku. Ten, kto oddaje się w ręce Ojca niebieskiego, czuje się bezpiecznie. *Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra [9].* A więc czymś dobrym będą nawet nasze upadki, jeśli prosimy Pana o przebaczenie i podnosimy się, wzrastając tym samym w pokorze. W ten sposób umiejętność naprawiania błędów stanowi część procesu nawrócenia: *Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w*

*nas prawdy. Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, Bóg jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości [10].*

## **Niezbędna cnota**

Poczucie własnej wartości wzrasta więc dzięki pokorze, *ta bowiem cnota pozwoli nam poznać i naszą nędzę, i naszą wielkość [11].* Jeśli brakuje takiej postawy duszy, często pojawiają się problemy z poczuciem własnej wartości. Kiedy jednak ktoś praktykuje pokorę, napełnia się realizmem i trafnie ocenia samego siebie: nie jesteśmy ludźmi bez skazy, ale też nie jesteśmy zepsuci! Jesteśmy dziećmi Boga i na naszych ograniczeniach opiera się nieoczekiwana godność.

Pokora tworzy też wewnętrzną atmosferę pozwalającą na poznanie siebie takimi, jacy jesteśmy, i popycha nas do szczerego szukania wsparcia u innych, przy

jednoczesnym okazywaniu im naszego. Ostatecznie wszyscy potrzebujemy Boga, w którym żyjemy, poruszamy się i jesteśmy [12], który jest miłosiernym Ojcem i ciągle nad nami czuwa. Jaką pewność i ufność żywiła Maryja! Może powiedzieć: *wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny, święte jest imię Jego* [13], ponieważ żyje ze świadomością bycia Jego pokorną służebnicą [14]. U Maryi pokora i świadomość wielkości własnego powołania wspaniale się łączą.

*J. Cavanyes*

---

[1] 1 P 1, 18-19 .

[2] Droga, pkt 274.

[3] Sobór Watykański II, *Gaudium et spes*, 24.

[4] *Koh* 7, 5.

[5] *To Chrystus przechodzi*, 2.

[6] *Dz* 3,6.

[7] *Droga*, 404.

[8] *Przyjaciele Boga*, 88.

[9] *Rz* 8,28.

[10] *1 J* 1,8-9.

[11] *Przyjaciele Boga*, 94.

[12] *Dz* 17,28.

[13] *Łk* 1,49.

[14] *Łk* 1,48.

PDF (format ulotka DL)

.....

pl/article/zdrowa-milosc-wlasna/  
(20-03-2026)