

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Pokochać siebie](#)

Walter Trobisch

Pokochać siebie

Izajasz.pl



1. Czy Kocham siebie ?

Do naszego pokoju hotelowego weszła dziewczyna. Było to dzień po wykładzie, który moja żona i ja wygłosiliśmy na jednym z uniwersytetów w północnej Europie. Pokój hotelowy był jedynym miejscem, w którym mogliśmy udzielać porad.

Była piękną dziewczyną ze Skandynawii. Długie blond włosy opadały jej na ramiona. Z wdziękiem usiadła we wskazanym fotelu i spojrzała na nas głębokimi, żywymi, niebieskimi oczyma. Długie ramiona pozwalały jej położyć dłonie na kolanach. Zwróciliśmy uwagę na delikatne wysmukłe palce, świadczące o bardzo wrażliwej, wartościowej osobowości.

"Jestem piękną dziewczyną". Rozmawiając o jej problemach, wciąż wracaliśmy do jednej podstawowej trudności, która wydawała się być korzeniem wszystkich innych. Był to problem, którego najmniej spodziewaliśmy się, gdy weszła do pokoju: nie potrafiła kochać siebie. W rzeczywistości nienawidziła siebie do tego stopnia, że była tylko o krok od popełnienia samobójstwa. Wskazywanie na jej widoczne dobre strony - sukces jako studentki, doskonałe wrażenie jakie wywarła na nas jej powierzchowność - wydawało się być daremne. Odmawiała uznania czegokolwiek dobrego w sobie. Bała się, że jakkolwiek wyraz uznania własnej wartości mógłby wystawić ją na pokusę pychy, a być pysznym oznacza być odrzuconym przez Boga. Wychowywała się w rodzinie o bardzo surowych poglądach religijnych i nauczyła się, że poniżanie siebie należy do cech chrześcijaństwa, a odrzucenie siebie jest jedyną drogą, aby być przyjętym przez Boga.

Poprosiliśmy ją, aby wstała i spojrzała w lustro. Odwróciła głowę. Delikatnie przytrzymałem jej głowę, tak by spojrzała we własne oczy. Skuliła się, jakby doświadczała fizycznego bólu.

Dużo czasu minęło, nim była w stanie wyszeptać - choć bez przekonania - zdanie, które prosiłem, by powtórzyła: "Jestem piękną dziewczyną".

Kochaj siebie. Zdanie to rzuca nowe światło na przykazanie, które Jezus

[Pokochać siebie](#)

umieścić jako drugie w hierarchii ważności, po miłości Boga: "Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego" (Mt 22,39; Mk 12,31; Łk 10,27). W Biblii znajdujemy to przykazanie po raz pierwszy w Księdze Kapłańskiej 19,18. Obok powyższego wersetu znajduje się ono jeszcze w trzech bardzo ważnych miejscach w Nowym Testamencie, podsumowując zwięźle fragment, w którym występuje. List do Galatów 5,14 streszcza "całe Prawo" w jednym zdaniu: "Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego". Podobnie List św. Jakuba 2,8 podaje to przykazanie jako wypełnienie "królewskiego prawa", a List do Rzymian 13,9 stwierdza, że jest ono streszczeniem "wszystkich innych przykazań". Przykazanie miłości bliźniego nigdy nie występuje bez przykazania miłości samego siebie.

Zwykle przyjmuje się, że każdy kocha siebie, że każdy jest egoistą. I jesteśmy nauczeni, że to źle; zamiast kochać siebie powinniśmy kochać bliźniego. Nie o tym jednak mówi Pismo Święte. Nie mówi ono "Kochaj bliźniego swego zamiast siebie", lecz "Kochaj bliźniego swego jak siebie samego". Miłość samego siebie jest warunkiem wstępnym oraz kryterium naszego postępowania z bliźnim. Jest miarą miłości innych, którą podaje nam Jezus.

Widzimy, że Biblia potwierdza to, co niedawno odkryła współczesna psychologia: bez miłości siebie niemożliwa jest miłość do innych. Jezus zrównuje te dwa typy miłości i wiąże je ze sobą czyniąc nierozdzielnymi. Nasuwa się teraz pytanie, na jakiej podstawie Jezus mógł przyjmować u swoich słuchaczy istnienie miłości siebie samego z natury, o której to miłości dr Groeger mówi, że musi być nabyta. Część odpowiedzi może leżeć w tym, że ludzie w czasach Jezusa byli bardziej opanowani i mniej neurotyczni niż współczesny człowiek. Łatwiej im było o akceptację i miłość siebie. Dlatego Jezus mógł przyjąć, że jego słuchacze nauczyli się akceptować samych siebie w stopniu, do którego współcześni ludzie muszą dopiero dochodzić. To, co uważano za naturalną cechę w ich czasach, jest czymś trudnym do zdobycia dla dzisiejszego człowieka.

Czy trudność w kochaniu siebie może być jednym ze skutków ubocznych naszej tzw. cywilizacji?

Gdy to piszę, przychodzi mi na myśl wielu moich przyjaciół z Afryki. Wydaje się, że jest im znacznie łatwiej zaakceptować siebie niż nam, ludziom z Zachodu. Przypominam sobie jednego z moich najlepszych przyjaciół, Afrykańczyka, który jest raczej niskiego wzrostu. Życzliwa mu osoba

[Pokochać siebie](#)

zapropnowała kiedyś, żeby nosił buty na wyższych obcasach po to, by wydawać się wyższym.

Dla mojego przyjaciela była to prawie obraza. Czyż to nie Bóg uczynił go niskim? Dlaczego miałby zmieniać to, co stworzył Bóg? Zaakceptował siebie takim, jakim jest i kocha siebie łącznie ze swoim wzrostem. Jestem pewien, że całkowita samoakceptacja jest jednym z powodów, dzięki którym może być dla mnie tak dobrym przyjacielem.

We fragmencie opisującym przyjaźń między Dawidem i Jonatanem znajdujemy zdanie zmuszające do myślenia : "Dusza Jonatana przylgnęła całkowicie do duszy Dawida. Pokochał go Jonatan jak samego siebie" (1 Sm 18,1). Nie jest to krytyczne stwierdzenie, że Jonatan powinien przestać kochać swą duszę. Nie powiedział: "Boję się siebie i jestem bezwartościowy". Kochał siebie samego i to pozwalało mu na głęboką przyjaźń.

Zadaję sobie pytanie: Czy kocham moją własną duszę? Czy przemawiam czasami do mojej duszy tak, jak Dawid w Psalmie 103? "Błogosław, duszo moja, Pana i całe moje wnętrze - święte imię Jego! Błogosław, duszo moja, Pana i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach".

Ale czy to, co dotychczas rozważałem, nie ma jakiegoś odniesienia do małżeństwa? Oczywiście, że ma. Można to w pełni odnieść do małżeństwa. W pełni!

W znanym fragmencie o małżeństwie (List do Efezjan 5,21-33), Apostoł Paweł nie mniej niż trzy razy odwołuje się do miłości siebie. W wierszu 28 czytamy: "Mężowie powinni miłować swoje żony, tak jak własne ciało. Kto miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje". A werset 29 mówi: "Przecież nikt nigdy nie odnosił się z nienawiścią do własnego ciała, lecz [każdy] je żywi i pielęgnuje...". Wreszcie wiersz 33 stwierdza: "Więc niechaj także każdy z was miłuje swoją żonę, jak siebie samego...".

Muszę przyznać, że wielokrotnie przemawiałem na temat tego tekstu, zanim to proste wyrażenie, które tak osobliwie brzmi w naszych uszach, rzeczywiście mnie uderzyło: "Ktokolwiek miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje". Nie oznacza to oczywiście, że kto miłuje swoją żonę, jest egocentrykiem. Przeciwnie, kto kocha swą żonę, pokazuje, że zaakceptował siebie i nauczył się siebie kochać. Interesujące, że Paweł otwarcie wymienia fizyczny wymiar samoakceptacji. "Mężowie powinni miłować swoje żony, tak jak własne ciało... Przecież nikt nigdy nie odnosił się z nienawiścią do

[Pokochać siebie](#)

własnego ciała...".

Podobnie jak głęboka przyjaźń między Jonatanem i Dawidem wzbudziła we mnie pytanie: "Czy kocham moją duszę?", tak samo powinienem się zapytać: "Czy kocham moje ciało?". Czy prawdziwie kocham samego siebie, ciało i duszę?

Izajasz.pl

Księgarnia Izajasz poleca



[Ewa czuje inaczej](#)

Pewien mężczyzna zapytany w 50. rocznicę ślubu, czy nigdy nie chciał się rozwieść odpowiedział żartobliwie: "Rozwieść nigdy, ale zamordować żonę bardzo często".



[O kobiecości](#)

Kim powinna być kobieta? Jaka jest jej rola we współczesnym świecie? Na te pytania odpowiada Pani Jadwiga Pulikowska w swojej książce "O kobiecości". Wprowadzeniem jest słowo wstępne jej męża, który podkreśla, że "Jej pisanie nie jest żadną męską teorią, a świadectwem własnego życia".



[Zakochanie... i co dalej?](#)

Pomyśl o radosnym czasie zakochania, chodzenia ze sobą, narzeczeństwa i nie zmarnuj go! Wykorzystaj cenne wskazówki autora dla dobra twojego i przyszłego współmałżonka.



[Miłości trzeba się uczyć](#)

Szczęście jest tylko częścią miłości - oto czego trzeba się nauczyć. Cierpienie także należy do miłości. To jest tajemnica miłości, jej piękno i jej ciężar.