

Mariola i Piotr
Wołochowiczowie

I nie zmarnować życia

Praktyczny poradnik dla młodzieży, rodziców i wychowawców

o rozwoju, zaakceptowaniu siebie
i przygotowaniu do życia w rodzinie

*Wiele osób pyta, jak znaleźć
odpowiedniego męża czy żonę.
Trzeba te osoby najpierw spytać,
czy są szczęśliwe, będąc stanu wolnego.*

Spis treści:

PRZEDMOWA DO NOWEGO WYDANIA	7
PRZEDMOWA (do I wydania)	9
1. Czy lubisz siebie?	13
2. Czy podejmiesz wyzwanie bycia sobą?	15
3. Jak zaakceptować niedoskonałości własnego ciała?	17
4. Jak wyzwolić się z obaw typu: „Brak mi potwierdzenia, że naprawdę jestem coś warta...”?	19
5. Dlaczego nie święci się frytek, coli i lodów?	22
6. O czym rozmawialiśmy, kiedy się poznaliśmy na balu?	24
7. Kto potrzebuje Twojego słowa zachęty?	28
8. Jakie masz cele życiowe? Co robić, żeby nie marnować czasu?	31
9. Jak mądrze i skutecznie planować czas?	35
10. Jakie masz priorytety w życiu?	36
11. Czy trzeba bać się mieć dzieci?	45
12. Czy urodzenie dzieci musi skończyć się „zakopaniem się w pieluchy”?	52
13. Jak sobie wyobrażasz wychowanie własnych dzieci?	56
14. Dlaczego śmiech to zdrowie?	59
15. Czy częste mycie skraca życie?	63
16. Jakich podpasek powinnam używać?	66
17. Czy podpaska jest lepsza od tamponu?	71
18. Czym jest napięcie przedmiesiączkowe?	77
19. Co mają legginsy do niepłodności?	80
20. Czy mini-spódniczka grozi śmiercią?	83
21. Co powinno zawierać twoje ubranie?	86
22. Czy seks powinien być tematem tabu?	88
23. Czym się różni wiedza o życiu seksualnym od przygotowania do życia w rodzinie?	91
24. Czy wiesz dlaczego teraz palnę Ci kazanie?	95
25. ...i nie zmarnować życia	97
26. Czy oglądanie pornografii jest czymś złym?	99
27. O co właściwie chodzi z tym całym gender?	104
28. Czy brzuch kobiety naprawdę należy tylko do niej?	107
29. Czy nie byłoby lepiej, gdyby rodziły się tylko dzieci chciane?	114
POST SCRIPTUM	119



Czy lubisz siebie?

Weź ołówek i kartkę i napisz przynajmniej dwie rzeczy, które podobają Ci się w Twoim ciele. To może być kolor i ułożenie włosów, wysoki wzrost, kolor oczu, ładny uśmiech, siła fizyczna...

Już? No to idziemy dalej! Czy wiesz, dlaczego pytaliśmy właśnie o ciało? Bo to jest taki termometr – jeśli nie akceptujesz swojego ciała, to znaczy, że tak naprawdę nie akceptujesz siebie. Pomyśl więc: czy akceptujesz swoją płęć? Swoje uzdolnienia? Swoje ograniczenia?

Czy zastanawiałeś się kiedyś głębiej nad słowami Mt 22,39: „**Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego**”? Zwykle rozumiemy to w ten sposób, żeby nie czynić drugiemu, co tobie niemiłe, i nacisk kładziemy na kochanie tego drugiego. Ale tam jest napisane „jak siebie samego” a nie „zamiast siebie samego”! Czy uświadomiłeś sobie kiedyś, że trudności w okazywaniu życzliwości i akceptacji innym mogą leżeć w tym, że nie akceptujesz siebie?

Jak więc reagujesz na pochwałę? Gdy ktoś Ci mówi: *Masz śliczną bluzkę*, odpowiadasz: *Nie, to stary ciuch*. Ktoś powie: *Pyszne ciasto*, Ty na to: *Spód się trochę przypalił*.

To nie znaczy, że masz podchodzić do siebie bezkrytycznie. Ważne jest, abyś umiał zobaczyć swoje mocne strony, zalety czy umiejętności – bez popadania w pychę z ich powodu. Tak samo widzieć swoje słabości, braki i niedociągnięcia – bez załamywania się.

Jeśli nie akceptujesz swojego ciała, to znaczy, że tak naprawdę nie akceptujesz siebie.

Czy wiesz, od czego zależy obraz własnej osoby? Budowałeś go przez całe dotychczasowe życie, wpływali na niego rodzice, przyjaciele, rodzeństwo, koledzy, nauczyciele i wiele innych osób.

Prawdopodobnie największy wpływ mieli na Ciebie rodzice. Okazuje się, że nawet utalentowane dzieci mogą zaprzepaścić swoje możliwości, jeżeli są przesadnie krytykowane przez rodziców, i przeciwnie, nawet mniej zdolne mogą wiele osiągnąć, jeśli są odpowiednio wspomagane.

Zastanów się, w jaki sposób Twoi rodzice wpływali na Twój obraz siebie? Bądź konkretny i podaj szczegółowe przykłady, np. wydarzenia z dzieciństwa. W jaki sposób wpływały na Ciebie inne osoby, np. rówieśnicy?

Być może zostałeś w przeszłości zraniony. Przeżyłeś odrzucenie. Może jako małe dziecko słyszałeś jak mówiono, że inni są lepsi od Ciebie, albo że na Ciebie nie można liczyć i nic dobrego z Ciebie nie będzie. Ale mimo wszystko głowa do góry!

2

Czy podejmiesz wyzwanie bycia sobą?

Wierzmy, że pragniesz prawdziwej miłości, pełnej, wspaniałej i na całe życie. Ale może boisz się – skoro tak mało jest szczęśliwych małżeństw – i zadajesz sobie pytanie: czy ja „dobrze trafię”? Porozmawiajmy więc dziś o tym, jak widzą Ciebie inni. Otóż istnieją tak zwane „maski”, które mogą fałszować rzeczywistość. To one są jednym z powodów, że potem nieraz słyszymy: *Myslałem, że ona nie jest taka / On udawał kogoś zupełnie innego.*

Pomyśl chwilę: gdy nikt Ciebie nie widzi – czy to, jaki jesteś w zaciszu swojego pokoju, zgadza się z tym, za kogo uważają Ciebie inni? Czy pokazujesz innym swoją prawdziwą twarz, czy też zakładasz różne maski na różne okazje, aby ukryć swoje prawdziwe oblicze?

Jak to się dzieje, że ludzie zakładają maski? Gdy znajdujemy się w jakiejś grupie, w której ceniona jest jakaś określona cecha czy postawa, bywa, że chcemy zyskać w niej uznanie. Staramy się pokazać, że właśnie tę cechę posiadamy, może nawet bardziej niż wszyscy inni. Wyolbrzymiamy ją. Gdzie indziej zaś wyświetlamy na ekranie, którym się maskujemy, obraz zupełnie inny. A ludzie przyjmują nas na podstawie tego obrazu, a nie nas samych. Podświadomie doskonale zdajemy sobie z tego sprawę. Czujemy się sfrustrowani i niezaspokojeni, bo tak naprawdę uznania potrzebujemy my sami! Aby to poczucie

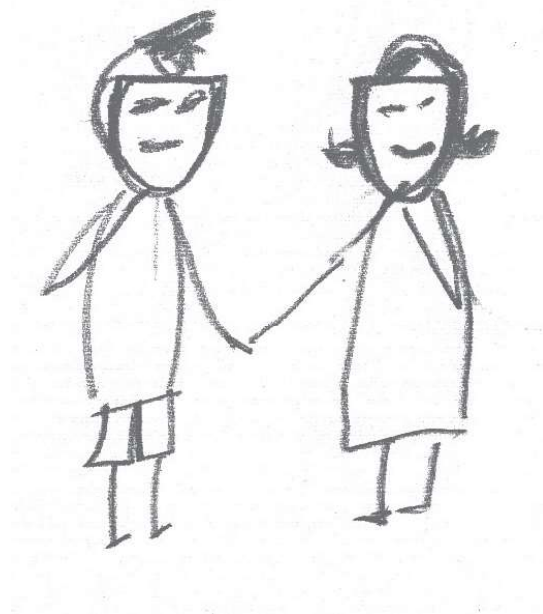
Czy to, jaki jesteś w zaciszu swojego pokoju, zgadza się z tym, za kogo uważają Ciebie inni?

niezaspokojenia zagłuszyć, eksponujemy coraz silniej owe „pożądane” przez grupę cechy. Wchodzimy w zamknięty krąg udawania i niezadowolonia. Jeśli do tego uświadomimy sobie, że osoby wokół nas najczęściej robią to samo i czują się podobnie, to jeszcze pogłębia naszą frustrację...

Bywa, że podobny mechanizm spotykamy w znajomości chłopca z dziewczyną. On stara się być takim, jakim ona chce go widzieć, lub – jak sądzi – jakim powinien być „prawdziwy mężczyzna”. Ona pokazuje mu dziewczynę, jaką – jej zdaniem – on chciałby mieć. Potem nagle okazuje się, że zupełnie się nie znają.

Jeśli zaakceptowałeś siebie, nie ma sensu już dłużej udawać. Miej odwagę być sobą. Bądź żywą rybą, która – gdy trzeba – płynie pod prąd, bo tylko zdechła ryba daje się ponieść z nurtem rzeki.

Czy podejmiesz wyzwanie „bycia sobą”?

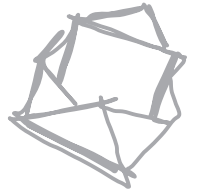




Jak zaakceptować niedoskonałości własnego ciała?

Dzisiaj nawiążemy do listu Małgosi – chodzi o kompleksy:

„...nie zaliczam się do najbrzydszych dziewczyn na świecie, ale moja figura ma jeden szkopuł – otóż, jestem dość otyła w biodrach i w nogach.”



Droga Gosiu i Ci wszyscy, którzy macie podobne problemy!

1. Zwykle nie da się zaakceptować wszystkich swoich słabości i wad raz na zawsze. Kolosalny wpływ na to może mieć twój temperament. W naszym małżeństwie Mariola jest typem radosnym i otwartym (sangwinik) i łatwiej przychodzi jej pogodzenie się z pewnymi sprawami, zaś Piotr ma większe skłonności do załamывania się i popadania w depresję (melancholik). Wtedy potrzebuje dużo wsparcia i zachęty. Jeśli tego potrzebujesz, przebywaj jak najwięcej z osobami, które Cię chwalą i budują (np. we wspólnocie). Poproś kogoś takiego, aby wypisał twoje dobre cechy (taką kartkę możesz potem nawet powiesić na ścianie).

2. Nie zniechęcaj się! Może nawet codziennie będziesz musiała na nowo siebie zaakceptować. Tak jak codziennie nastawiasz swój budzik, codziennie się myjesz (bo przecież nie możesz się umyć na zapas). Dla nas wzorem jest Ingrid Trobisch, która ma obecnie prawie 75 lat i zdrowie nadszarpnięte przez kilkanaście lat pracy

Ale jest Ktoś o wiele mocniejszy, Twój Stwórca. Wołaj do Niego o pomoc w zaakceptowaniu siebie!

misyjnej w Afryce. Od dawna już jej ręce drżą, kiedy nalewa herbatę, ale mówi, że codziennie na nowo siebie akceptuje. I chyba dzięki temu jej pełna zmarszczek twarz wciąż jest tak niezwykle piękna⁴.

3. Jeśli natomiast możesz coś zmienić w swojej urodzie – zrób to. Gdy chodzi o figurę – codziennie gimnastykuj się, może zacznij biegać wieczorami, każdego dnia trochę dłużej. Pilnuj jadłospisu! Możesz też tak dobrać garderobę, by zamaskować mankamenty sylwetki, a uwydatnić atuty.

4. Są jednak rzeczy, których ludzkimi siłami po prostu nie przeskoczysz. Ale jest Ktoś o wiele mocniejszy, Twój Stwórca. Wołaj do Niego o pomoc w zaakceptowaniu siebie! Jeśli jeszcze nigdy nie postanowiłaś na serio zaprosić Jezusa do swojego życia – zrób to. A jeśli jest On twoim Panem i Zbawicielem, uporządkuj także tę dziedzinę: złóż na Niego swoją troskę o figurę, przyjmij ją jako Jego dar i podziękuj Mu za to, jak Cię stworzył!

Jeśli nie oddałaś (oddałeś) jeszcze życia Jezusowi – zgłoś się do miejscowej wspólnoty młodzieżowej (np. oazowej lub Odnowy w Duchu Świętym). Jeśli nie ma takiej w okolicy albo trudno jest Ci zrobić pierwszy krok – zajrzyj do Post Scriptum w tej książce.

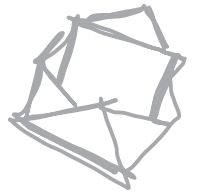
4 W roku 2007 Ingrid Trobisch w wieku 81 lat odeszła do naszego Ojca w Niebie.



Jak wyzwolić się z obaw typu: „Brak mi potwierdzenia, że naprawdę jestem coś warta...” ?

Chcemy kontynuować odpowiedź na list Małgosi. Charakteryzując swój problem – według niej, otyłość w biodrach i nogach – napisała:

„...to, co w zimie udało mi się ukrywać pod grubą kurtką, teraz staje się coraz bardziej widoczne (...) Mama, jak każda troskliwa matka, wmawia mi, że nie wyglądam najgorzej i że przecież jestem ładna, że powinnam zakładać krótsze spódniczki (...) Mama tak nalega, że wreszcie zakładam to, co ona chce i idę obejrzeć się w lustrze. Wtedy zaczyna się koszmar, gdyż to, co powinno leżeć idealnie, na mnie wygląda odrażająco (...) brak mi potwierdzenia, że naprawdę jestem coś warta i że wcale nie jestem tak zwaną „potrójną szafą”, z drugiej strony nie narzekam na brak adoratorów...



Gdy byłam młodsza (...) cała paskudna rodzina mówiła mi, jaka to ja nie jestem gruba (...). Najgorsze jest to, że teraz (...) wmawiają mi, jaka to jestem ładna i w ogóle, jednym słowem – całe moje życie kłamia. (...)

Fakt, że czasami jem więcej niż powinnam, ale zauważyłam, że robię to tylko wtedy, gdy jestem wściekła...”

Gosiu! Na brak adoratorów nie narzekasz. Obawiasz się jednak, że podobasz im się taka, jaka jesteś, gdy coś jest ukryte. Ale gdyby wiedzieli jakie masz straaaaasznie grube nogi – to nie podobałabyś się im!?

Czy chcesz, żeby ludzie lubili Cię za coś, czy kochali pomimo wad, dostrzegając Twoją prawdziwą wartość? Skoro jednak Twoja rodzina stale powtarzała Ci, że jesteś gruba i brzydka, to, co stale słyszałaś, wyryło się w Twojej podświadomości jak na płycie gramofonowej. Rozwijasz się duchowo (oaza) – nie będzie więc dla Ciebie zaskoczeniem, że słowo wypowiedziane ma moc. Mówi o tym np. List Jakuba 3,1-12.

Chociaż masz powody, by tak myśleć – być może jednak Twoi rodzice nie kłamią, bo autentycznie Cię tak odbierali! Tak czy owak, powinnaś jednak im przebaczyć. Poproś jakąś animatorkę z oazy, która ma doświadczenie w modlitwie wstawienniczej, usiądźcie razem we dwie. W obecności jej, jako „świadka”, przebacz głośno rodzicom. Powiedz też: *W imieniu Jezusa Chrystusa, jako dziecko Boże odkupione Jego krwią na krzyżu, łamię to, co stało się dla mnie obciążeniem i przekleństwem – to, że jestem gruba i brzydka. Jezus czyni mnie piękną.*

A co do jedzenia więcej niż powinnaś – za łatwo się usprawiedliwiasz nerwami! Ja (Mariola) dobrze Ciebie rozumiem – walczę z tym samym! „Pocieszasz się” jedzeniem. Ale czy wiesz, kto daje jedyne prawdziwe pocieszenie? Jezus! Skoro zdecydowałaś się, by był Twoim Panem, umarłaś dla grzechu (Rz 6,11). Kiedy chcesz znów coś „pożreć”, a wiesz, że nie powinnaś, to przypomnij sobie, że trup się nie rusza i nie może jeść. Słowo Boże mówi w 1 Kor 10,13: „**Pokusa nie nawiedziła was większa od tej, która zwykła nawiedzać ludzi**”. Módl się o pomoc – oddaj Bogu w modlitwie swój ośrodek łaknienia. Wołaj, a On Cię wyzwoli.

Ja też niestety mam pewne krągłości, których staram się pozbyć, a póki co, chociaż ukryć. Ale zwróć swój wzrok na samego

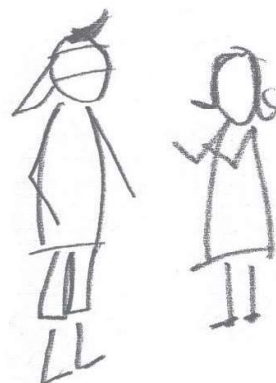
Boga. I rób swoje 100% w dziedzinie diety i gimnastyki!⁵

Na koniec dedykujemy Ci fragment listu Magdy, która opisując charakterystyczne cechy swojej urody, między innymi: *...duże, zielone oczy, niektórzy kojarzą je z żabą (...)* włosy, które tworzą mi na głowie coś dziwnego i nie bardzo można je porządnie uczesać, na dodatek nie są zbyt gęste – napisała tak o swoim przeżyciu samoakceptacji: *Ale skoro sam Chrystus mnie kocha – to coś w tym jest – chyba jestem warta kochania.*

Chłopcy mówią, że często nie przyszłoby im do głowy, aby daną dziewczynę uznać za grubą, gdyby ona sama im tego nie dawała do zrozumienia.

**Chłopcy mówią,
że często nie
przyszłoby im do
głowy, aby daną
dziewczynę uznać
za grubą, gdyby
ona sama im tego
nie dawała do
zrozumienia.**

NIE PATRZ NA MNIE!
MAM GRUBE NOGI!



5 Od czasu pierwszej edycji tej książki nasza wiedza teoretyczna i praktyka w temacie zdrowego żywienia bardzo się poszerzyła. Zresztą zagadnienie to stało się też bardziej popularne w ogóle. Gdy moja Ukochana Mariola z powodów zdrowotnych przeszła na dietę bez cukru i zaczęła regularnie pościć według coraz bardziej obecnie popularnej diety dr Dąbrowskiej (tak zwany post Daniela), schudła 12 kg – z czego była bardzo dumna (przy czym sama waga wyjściowa 70 kg przy wzroście 170 cm też nie była jakaś straszliwa – ale po podjęciu diety zeszła do 58 kg). [przyp. Piotr Wołochowicz]

5 Dlaczego nie święci się frytek, coli i lodów?

„Należy we wszystkim dojrzeć jakąś dobrą cechę i cieszyć się z niej”.

Dlaczego nie święci się frytek, coli i lodów? – zapytał kiedyś nasz średni synek, spoglądając bez zachwyty do koszyczka z klasyczną święconką. Zaczęliśmy się nad tym zastanawiać i uznawszy trudności techniczne (szczególnie ze święceniem lodów) za nieważny szczegół, doszliśmy do wniosku, że był to brak radości z tego, co się ma.

I dokładnie zaraz potem nie tylko on, ale my wszyscy mieliśmy dobry rachunek sumienia, a była nim emisja filmu „Polyanna”. Telewizor włączamy rzadko, ale ten film zamierzaliśmy nagrać na przyszłość. Najpierw jednak postanowiliśmy przeczytać książkę.

Polyanna miała dewizę: „Należy we wszystkim dojrzeć jakąś dobrą cechę i cieszyć się z niej”. Dlatego cieszyła się z pary drewnianych kul, które znalazła w darach kościelnych zamiast lalki, bo nie musiała ich używać; cieszyła się, że w jej ubogim pokoiku nie było lustro, bo nie musiała oglądać swoich piegów; cieszyła się, że za karę musiała przeczytać broszurkę o muchach, bo mogła dowiedzieć się tam wielu ważnych rzeczy. Polyanna wprowadzała przez to również radość w życie innych i nie była to jej naturalna skłonność, ale decyzja woli i efekt treningu.

Drugim doskonałym przykładem będzie przesłanie Ingrid Trobisch, które wypowiedziała kilka lat temu w Polsce.

Ingrid Trobisch – Szwedka urodzona w Afryce i wychowana w Ameryce, o skórze zniszczonej przez afrykańskie słońce podczas

wieloletniej pracy na misjach. Wdowa (od 1979 roku), starsza osoba ze sztuczną kością biodrową – zawsze pogodna i radosna, choć przecież przeszła niejedno cierpienie. Tajemnicą niezwykłego piękna i uroku, którym promieniuje, jest jej akceptacja siebie. Ingrid wie, że Bóg też ją akceptuje. Kocha siebie, bo wie, że jest cenna w Jego oczach, że Bóg zapłacił za nią ogromną cenę – śmierć Jezusa (zapłacił ją zresztą za każdego z Was, a więc i za Ciebie też!)⁶.

Zwykle, kiedy jesteś młody, chcesz być starszy. Większość starszych pragnęłaby być jednak znowu młodszymi. Ankiety wykazują, że młode kobiety często uważają, że są grube, mimo przeciwnego zdania i pochwał własnych mężów.

A jeśli masz kręcone włosy, pewnie chcesz mieć gładkie itd., itp. Poza rzeczami, które możesz i powinieneś zmienić (nawyki żywieniowe, kondycja fizyczna – wstaw, co dotyczy Ciebie...) są rzeczy, których zmienić nie możesz, bo są częścią Bożego planu dla Ciebie. Musisz je po prostu zaakceptować. Wiele osób pyta, jak znaleźć odpowiedniego męża czy żonę. Trzeba te osoby najpierw spytać, czy są szczęśliwe, będąc stanu wolnego. Dziewczyny szczególnie zachęcamy do lektury wspomnianej już w przedmowie książki naszej córki Magdaleny *Chwilowo panna*.

Bo dopiero kiedy samemu jesteś spełnionym człowiekiem, możesz znaleźć odpowiedniego partnera.

**Wiele osób pyta,
jak znaleźć
odpowiedniego
męża czy żonę.
Trzeba te osoby
najpierw spytać,
czy są szczęśliwe,
będąc stanu
wolnego.**

6 W roku 1999, po 20 latach wdowieństwa, Ingrid powtórnie wyszła za mąż (za wdowca) i przeżyli razem jeszcze 8 lat. Sam fakt ponownego małżeństwa w wieku lat 73 świadczy o tym, że musiała akceptować siebie.

6 O czym rozmawialiśmy, kiedy się poznaliśmy na balu?

Czy zastanawiałeś się kiedyś nad tym, o czym zwykle rozmawia chłopak z dziewczyną na pierwszej randce? O wszystkim, tylko nie o małżeństwie, prawda? A już tym bardziej nie porusza takich tematów, jeśli po raz pierwszy zobaczył ją na oczy i właśnie poprosił do tańca.

Mariola: Wspominaliśmy już kiedyś o tym, że taka nieprawdopodobna sytuacja dotyczyła właśnie nas! Nasz pierwszy dialog, gdy Piotr wypatrzył mnie sobie na balu „romanistyki” z „fizyką” (jak pamiętacie, ani ja nie jestem romanistką, ani Piotr – fizykiem!) dotyczył właśnie książek Waltera i Ingrid Trobischów, a zwłaszcza *Którędy do małżeństwa*⁷ i *Kochałem dziewczynę*⁸.

Eee, tam! – odpowiesz pewnie – *Nic dziwnego, przecież jesteście doradcami małżeńskimi – to wasze zboczenie zawodowe!* Ale wtedy wcale nie byliśmy jeszcze doradcami, a nawet nie zakładaliśmy, że możemy nimi zostać. Byliśmy nieświadomi, że Pan Bóg przygotowywał nas do tej służby, podsuwając nam te książki.

No właśnie! Myślimy, że przyczyną rozmowy w tańcu na tak intymny temat była po prostu niezwykłość tych książek. Są tak niezwykłe, że nie potrafisz ich treści zachować wyłącznie dla siebie. To tak wyjątkowe książki, że gdy podczas jakiegoś spotkania czy wykładu pytamy słuchaczy, kto którąś z nich czytał... osoba, która

7 Walter Trobisch, *Którędy do małżeństwa*, Warszawa 1975; aktualne wydanie z roku 2015 ukazało się pod tytułem *Małżeństwo na nowo odkryte* w Wydawnictwie Misjonarzy Krwi Chrystusa POMOC w Częstochowie, do nabycia na www.psalms18.pl

8 Walter Trobisch, *Kochałem dziewczynę*, aktualne wydanie: POMOC Wydawnictwo Misjonarzy Krwi Chrystusa, Częstochowa 2015.

podnosi potwierdzająco rękę, aż rozjaśnia się promiennie na twarzy. Wiecie, dlaczego jeszcze są to szczególne książki? Bo choć dotyczą miłości, relacji chłopak – dziewczyna, czyli czegoś, o czym mówisz, że jest bardzo zależne od kręgu kulturowego i czasu powstania, i choć niektóre z tych książeczek powstały przeszło 30 lat temu, wcale byś się tego nie domyślił – tak współcześnie i ponadczasowo brzmią. Niektóre z nich powstawały w odpowiedzi na listy (liczone w tysiącach) od Afrykańczyków, a brzmią, jakby odpowiadały na pytania młodego Europejczyka, żyjącego współcześnie.

Są tak ponadczasowe i ponadkulturowe jak *Wyznania* św. Augustyna, które powstały w IV wieku. Kto je czyta, ten wie, że gdyby były napisane dziś, brzmiałyby tak samo. Wiele z książek Trobischów zostało wznowionych w ciągu ostatnich lat przez Wydawnictwo Misjonarzy Krwi Chrystusa w Częstochowie. Dzisiaj na zakończenie fragment z *Pokochać siebie*⁹:

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.

9 Walter Trobisch, *Pokochać siebie*, POMOC Wydawnictwo Misjonarzy Krwi Chrystusa, wydanie XVII, Częstochowa 2016, s. 7-8.

(...) 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 na studiach, doskonale wrażenie, jakie wywarła na nas jej powierzchowność – wydawało się być daremne. Odmawiała uznania czegokolwiek dobrego w sobie. Bała się, że jakikolwiek 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 ponizanie 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”.

**Czy widzisz
w sobie
człowieka
stworzonego
na Boży obraz?**

A co Ty myślisz, kiedy patrzysz w lustro? Czy widzisz w sobie człowieka stworzonego na Boży obraz? Czy może zbiór wad, ułomności i niedoskonałości? Nasze ziemskie ciała mogą być niedoskonałe, ale nawet największe fizyczne ograniczenia nie skazują Ciebie na nieszczęśliwe życie. Wyjątkowym przykładem

w tej dziedzinie jest życie Nicka Vujicica – znanego jako człowiek „bez rąk i nóg”. Chętnie dzieli się on swoją historią o odnalezieniu sensu życia i poczucia własnej wartości. Jego świadectwo znajdziesz na Youtube lub w jednej z jego książek, np. *Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń!*¹⁰ Polecamy!

10 Nick Vujicic, *Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń!*, AETOS, Wrocław 2012, do nabycia na www.psalms18.pl

7

Kto potrzebuje Twojego słowa zachęty?

Wszyscy! Czy to do dzieci, czy do kogokolwiek innego (w tym również do siebie samego) kieruj słowa zachęty. Po prostu dlatego, że tak łatwiej żyć i właśnie dlatego Bóg nam to nakazuje, np.:

- Niech nie wychodzi z waszych ust żadna mowa szkodliwa, lecz tylko budująca, zależnie od potrzeby, by wyświadczała dobro słuchającym. (Ef 4,29).
- Dlatego zachęcajcie się wzajemnie i budujcie jedni drugich, jak zresztą czynicie. (1 Tes 5,11).
- Odpowiedź łagodna uśmierza zapalczliwość, słowo raniące pobudza do gniewu. (Prz 15,1).

Po pierwsze narzekanie i powątpiewanie tylko pogarsza sprawę, a po drugie zwykle jest KŁAMSTWEM! Ostatnio słuchaliśmy osoby, która przechodziła remont mieszkania. Niewątpliwie była to bardzo przykra sytuacja: kucie kafelków, wymiana rur, malowanie. Wciąż powtarzała: *Jak ja się z tym morduję!, Ja tego nie przeżyję!* Potęgowało to jedynie rozgoryczenie. Pocieszaliśmy ją, jak tylko potrafiliśmy: *Tak, wiemy, to rzeczywiście bardzo męczące, ale trzeba przetrwać.*

Sami – przechodząc w roku 1998 remont i przeprowadzkę – byliśmy krańcowo wyczerpani, ale staraliśmy się (to nie znaczy, że zawsze nam to wychodziło) nie narzekać, tylko mówić prawdę, np.:

- *Jestem już strasznie zmęczony, ale nie mam innego wyjścia.*
- *Jakoś damy radę!*

- *Musimy przetrwać!*
- *Potem będzie miło i ładnie.*
- *Tak, jest trudno, ale wkrótce to się skończy. Już prawie z górki!*

Zarówno dzieciom, jak i osobom dorosłym potrzebna jest zachęta, więc zamiast dziwić się i mówić: *W co ty się pakujesz?, Już widzę, jak sobie z tym radzisz* – naucz się po prostu mówić słowa, które krzepią, np.:

To rzeczywiście trudne, ale wierzę, że sobie poradzisz!
Podziwiam Cię, że chcesz się tego podjąć!

(mówmy to nie z ironią, ale ze szczerego serca i ciepłym tonem głosu).

Wyrażaj słowa zachęty innym osobom z otoczenia, gdy próbują nowych umiejętności czy zainteresowań. Posłuż się zachęcającymi słowami, jak te:

- *Możesz to zrobić!*
- *To wspaniale!*
- *Spróbuj jeszcze raz, a na pewno Ci się uda.*
- *Świetnie!*
- *Naprawdę podziwiam Cię!*
- *Widzę, jak się starałeś, jestem z Ciebie dumny.*
- *Widzę, że wychodzi Ci to o wiele lepiej.*

Być może na pierwszy rzut oka brzmi to dziwnie. My jednak nabraliśmy tego nawyku, bo przecież jest to norma w Bożym Królestwie!

**Pomyśl
i postanów,
kogo
i w jaki sposób
zamierzasz
dzisiaj
zachęcić.**

Jakiś czas temu w grupie mieszanej młodzieży i małżeństw graliśmy w siatkówkę. Do naszej „poważnej” gry dołączyły nasze dzieci (dość już podrośnięte). Nie odpędziliśmy ich, ale zachęciliśmy, motywując przy każdym serwie: „*No, już prawie dobrze!*”, „*Następnym razem na pewno Ci się uda*”, „*Dobrze, tylko trochę mocniej*”, „*Spróbuj jeszcze raz*”. I dzieci naprawdę grały coraz lepiej.

Jedna z matek, świeżo upieczony kierowca, z trudem próbowała zaparkować samochód między naszymi. A my wszyscy, zamiast się z niej podśmiewać, staliśmy wokół, zachęcając i dodając jej odwagi: „*No, jeszcze troszkę*”, „*Spróbuj jeszcze raz*”, „*Spokojnie, spokojnie, na pewno Ci się uda*”.

A teraz pomyśl i postanów, kogo i w jaki sposób zamierzasz dzisiaj zachęcić.