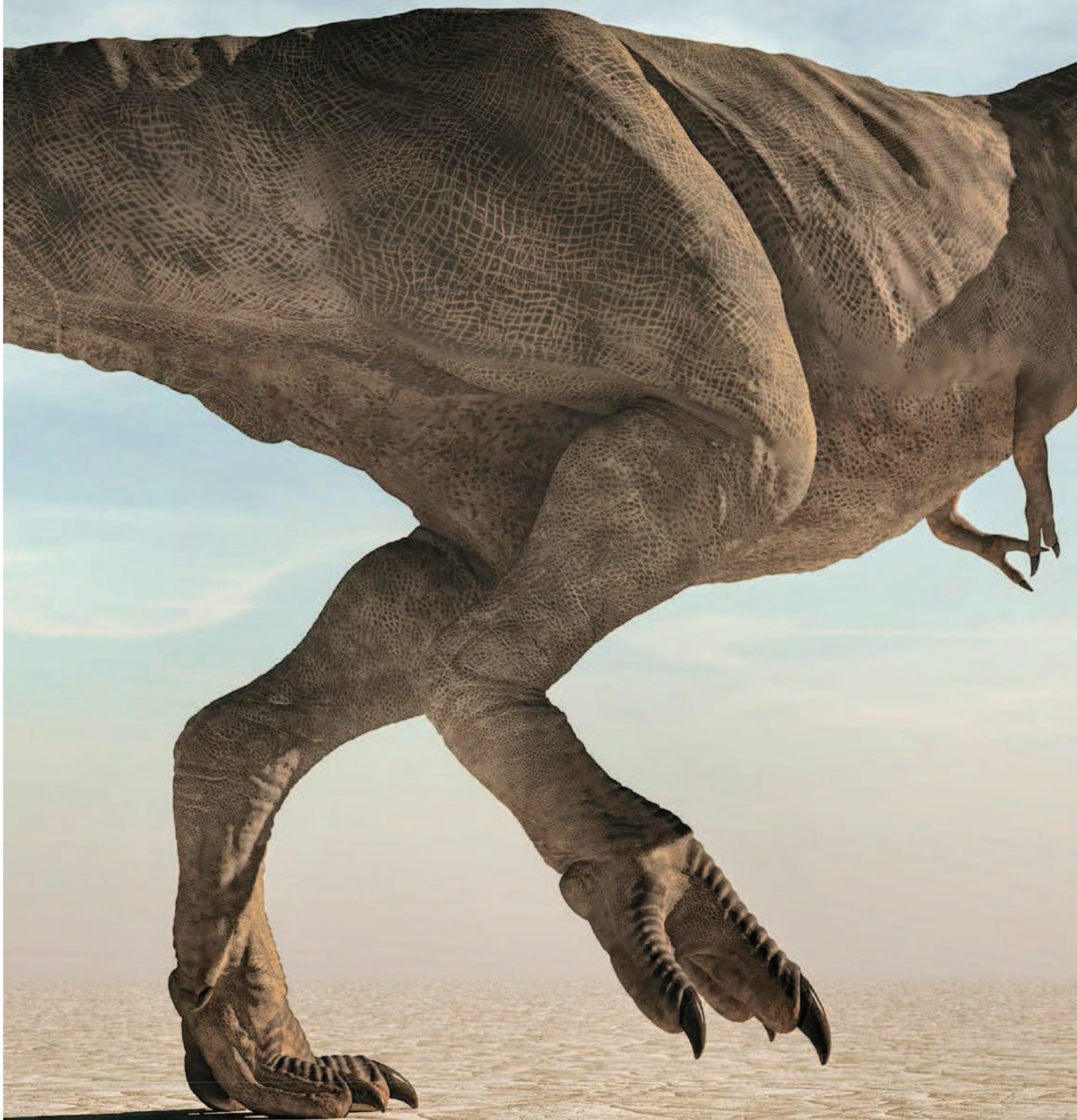


NA TEMAT



Zamów już dziś **charaktery+**



Odwaga bycia *sobą*

tekst: MARTYNA GORYNIAK

Przechodzimy czas próby. Trudności, wyzwania i straty, jakich doświadczyliśmy, konfrontują nas z nami samymi. Z naszymi lękami i ograniczeniami, a zarazem z naszą siłą, możliwościami i pragnieniami. Pozwoliły nam poczuć, jaki życie ma smak i co się w nim liczy. Stały się okazją, aby zgłębić wewnętrzną prawdę o sobie. Czym jest odwaga bycia sobą i jaką cenę trzeba za nią zapłacić?

P

Pamiętam, jakie wrażenie zrobił na mnie kiedyś rysunek kultowej już grupy Twożywo. Widzimy na nim młodego chłopaka leżącego beztropko na trawie, ze źdźbłem w zębach, a nad nim napis: „Kiedy wreszcie będzie wojna”. Brzmi to jak ponure życzenie czy nawet marzenie. Pamiętam również, jak czytałam rozmowy Justyny Dąbrowskiej – zawarte w książkach *Nie ma się czego bać* i *Miłość jest warta starania* – z bardzo starymi już ludźmi na temat tego, co w ich życiu było ważne oraz jak widzą to dzisiaj, kiedy dobiegają kresu swojego życia. Miałam wtedy wrażenie, że w tym pokoleniu ludzi, a było to pokolenie wojenne, doświadczenie wojny jest czymś kluczowym. Wojna jest zarazem czymś dramatycznym, przerażającym, można powiedzieć traumatycznym, a jednocześnie kształtującym i budującym osobistą siłę oraz tożsamość bohaterów. To doświadczenie wciąż stanowi wewnętrzny punkt odniesienia dla nich, choć upłynęło od niego wiele lat. Pozwoliło im poczuć, jaki życie ma smak, jaka jest jego wartość, co w nim się liczy, jakie są ich siły i możliwości. Stało się okazją, aby zagłębić się w wewnętrzną prawdę o sobie. Może dlatego ten młody chłopak leżący na trawie myśli o wojnie, bo w jałowej konsumpcyjnej rzeczywistości brakuje mu takich wyraźnych punktów odniesienia, granicznych doświadczeń, które naprawdę miałyby znaczenie. Także takich, które skonfrontowałyby nas z tym, kim jesteśmy.

Czy dzisiaj potrzebujemy w naszym życiu odwagi? Czym jest odwaga bycia sobą i jaką cenę trzeba za nią zapłacić?

Głos duszy

>>>
Warto przeczytać
– James Hollis,
*Jak odnaleźć sens
w drugiej połowie
życia*

Pandemiczna sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy, nie jest wprawdzie wojną, ale stanowi jednak poważne i stałe źródło zagrożenia, nad którym nie mamy kontroli. Doświadczenie konfrontujące nas z kruchością życia

oraz śmiercią, w które zostaliśmy wrzuceni i w którym musimy nauczyć się żyć. Czy z tego może wyniknąć dla nas osobiście coś dobrego?

Być może mamy szczęście, bo zwykle nie potrzebujemy odwagi, byśmy musieli walczyć o nasze życie lub ratować życie tych, których kochamy. Zwykle nie. Jednak każdy z nas staje przed trudnymi decyzjami serca, w których musimy dokonać wyboru: Czy chcemy stawać po naszej stronie, naszych wartości, ale także po stronie naszych prawdziwych uczuć i pragnień, czy też raczej robić i mówić to, czego oczekują od nas inni? James Hollis w swojej książce pod znaczącym tytułem *Jak odnaleźć sens w drugiej połowie życia* opisuje proces psychicznego dojrzewania. Píše, że kiedy kierujemy się ku naszej wewnętrznej prawdzie, to napotykamy zwykle silny, wewnętrzny opór. Bowiem to, co znamy, jest dla nas zawsze bezpieczniejsze i bardziej komfortowe niż nieznane, ku któremu chcemy wyruszyć. Każda zmiana wymaga energii i podjęcia ryzyka, zmierzania się z trudnymi uczuciami, skonfrontowania z nieprzyjemną prawdą na własny temat. Również często skonfrontowania się z innymi, których oczekiwania musimy zawieść.

Najczęściej punktem zwrotnym w naszym życiu, który kieruje nas w tę stronę, okazuje się jakieś dramatyczne, a zarazem kataraktyczne zdarzenie lub sytuacja, skłaniająca do poszukiwania odpowiedzi na najważniejsze dla nas pytania. Jak stwierdza J. Hollis: „Depresja i pojawiające się objawy to rebelia naszej nieświadomości, głosu naszej duszy, który pragnie być usłyszany i zrozumiany”. I dalej: „Obecność cierpienia w naszym życiu świadczy o wysiłku, jaki podejmuje nasza psychika. Dlatego naszym zadaniem staje się to, by uznać w sobie wolę, znajdującą się poza zasięgiem świadomej kontroli, która wie, co jest dla nas dobre i objawia się poprzez sny, cierpienie, objawy i poprzez to sprzyja naszemu zdrowieniu”. Ten głos duszy to nasza nieświadoma część, która nas prowadzi. Jednak żebyśmy mogli usłyszeć jej głos i podążać za nim, potrzebujemy odwagi. To swego rodzaju wewnętrzna wojna, na którą musimy wyruszyć. Zmierzyć się z samym sobą, aby dowiedzieć się, kim tak naprawdę jesteśmy. Każdy z nas musi tego doświadczyć.