



Wewnętrzne dialogi

Beata Połomska

Mówiąc o przemocy, w tym również słownej, najczęściej myślimy o czymś lub o kimś, kto zagraża nam z zewnątrz. Czy zastanawialiśmy się jednak nad tym, że każdy z nas może nie tylko doświadczać przemocy ze strony innych ludzi, ale także używać jej wobec samego siebie?

W trudnych sytuacjach, szczególnie kiedy towarzyszy nam poczucie porażki, mogą przychodzić nam na myśl takie stwierdzenia: „Jaki ze mnie nieudacznik”, „Jestem taka beznadziejna”, „Zawsze muszę coś zepsuć”, „Do niczego się nie nadaję”. W życiu codziennym często słyszę podobne wypowiedzi. Nieobce są mi także w zawodowej

praktyce psychologicznej. Negatywne myśli na swój temat, jak również wypowiedzianie ich, to przemoc względem samego siebie. To, co myślimy o sobie samych, ma znaczenie i kształtuje nasze życie.

WIEDZA NA SWÓJ TEMAT

Skąd czerpiemy wiedzę na temat własnej osoby? Skąd biorą się raniące przekona-

nia o sobie? Przecież nikt nie urodził się z bolesnymi, oczerniającymi myślami. Powstają one w tzw. dialogach wewnętrznych, czyli takich, które prowadzimy w swoich myślach. Niestety czasami sami siebie w nich obmawiamy. Traktujemy nasze myśli, jakby były faktami. Tymczasem to nie są fakty. Oskarżenia względem samego siebie rodzą się najczęściej w toku bolesnych życiowych doświadczeń. Wyciągamy z nich fałszywe wnioski, które prowadzą do niewłaściwej samooceny.

KRZYWE ZWIERCIADŁO

Błędne przekonania mogą zasiewać w nas również inni ludzie, gdy wypowiadają przykre, raniące słowa. Często takie słowa zostały wypowiedziane dawno temu, być może w dzieciństwie, przez najbliższe osoby, którym bezgranicznie ufaliśmy. Mogły to też być drwiny kolegów czy koleżanek z czasów, gdy dorastaliśmy. Albo słowne ciosy z bliskiej przeszłości, zadane nam przez męża, żonę, zwierzchnika w pracy lub inną znaczącą osobę. Przeglądamy się w takich opiniach jak w krzywym zwierciadle.

CO JEST MOJĄ PRAWDĄ?

Warto zauważyć, że jeżeli powtarzamy sobie coś w myślach albo na głos wystarczająco wiele razy, uwierzemy w to, bez względu na to, czy będzie to prawda, czy kłamstwo. W ten sposób pozwalamy, by nasze myśli miały większą władzę nad naszym życiem niż sam Stwórca i Jego dobre myśli o nas. Słowa, które mówimy pod swoim adresem, mają ogromny wpływ na nasze życie. Te negatywne mogą sprawić, że staniemy się oprawcami siebie samych. Jeżeli należymy do osób, które do tej pory nieświadomie „katowały” się w myślach czy słowami głośno wypowiadającymi, nadszedł dzień, by z tym skończyć. Nasze życie zmieni się diametralnie, jeśli zmienimy sposób myślenia o sobie. W tym celu warto zadać sobie następujące pytania: Co mówię do siebie? Czy to jest prawda

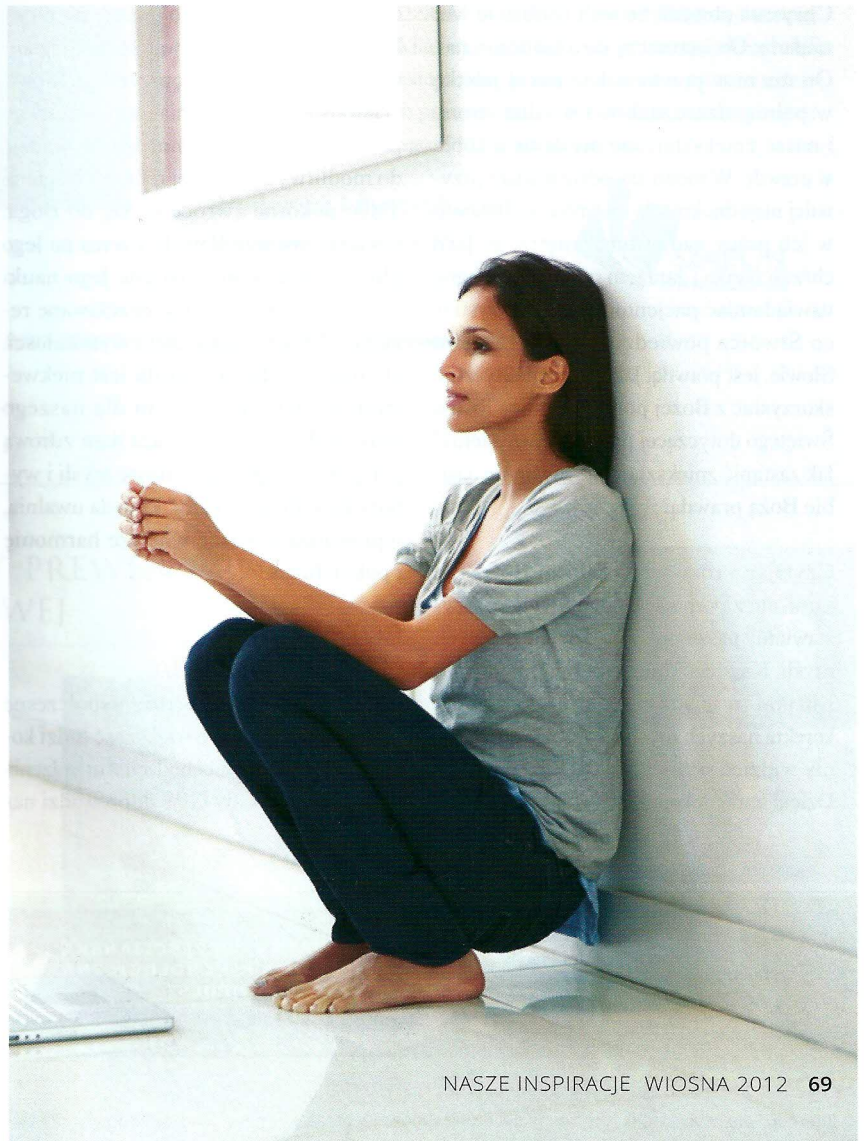
czy fałsz? Jakie mam dowody na potwierdzenie tej czy innej mojej myśli? Do czego doprowadzą mnie te myśli lub słowa? Czy wnoszą w moje życie nadzieję, czy raczej ją odbierają? Czy sprzyjają mojemu poczuciu wartości, czy raczej je osłabiają?

LUSTRO PRAWDY

Nie musimy się zgadzać, by kłamstwa kierowały naszym życiem. Jak poznać prawdę na swój temat? Gdzie jej szukać? Jakie lustro pokaże całą prawdę o nas? To lustro Bożej prawdy, czyli Pismo Święte. Jesteśmy zaproszeni do przeglądania się w nim. Dzięki niemu możemy ujrzeć siebie takimi, jakimi naprawdę jesteśmy, jakimi

Bóg chce, byśmy patrzyli na samych siebie z **poczuciem godności**

widzi nas Bóg. On zna każdego człowieka jako osobę, którą kocha i ceni. On zna nasze zalety i wady. Bóg rozumie nas tak, jak nikt inny nie potrafi zrozumieć. Zna nasze myśli przepełnione obawami, troskami, niepokojem. W Słowie Bożym możemy też dostrzec, jak wiele znaczymy dla Boga. On chce, byśmy patrzyli na samych siebie z poczuciem godności.





ZAMIANA PUSTKI W PEŁNIĘ

Bóg widzi w nas wartość. Tak wielką, że Jego jedyny Syn, Jezus Chrystus, oddał za każdego z nas swoje życie i nie wstydził się nazwać tych, którzy Mu zaufali, swoimi braćmi. Oznacza to, że możemy należeć do rodziny samego Boga. Jezus Chrystus obiecał, że jeśli osobiście Mu zaufamy, On zatroszczy się o każdego z nas. On ma moc przekształcić naszą pustkę w pełnię, nasze słabości w silne strony i nasze zniekształcone myślenie o sobie w prawdę. W moim zawodzie miałam przywilej niejednokrotnie towarzyszyć ludziom w ich pracy nad swoim wnętrzem. Jako chrześcijanka i zarazem psycholog pragnę uświadamiać pacjentom, że to wszystko, co Stwórca powiedział o nas w swoim Słowie, jest prawdą. Jak zatem praktycznie skorzystać z Bożej pomocy i mocy Pisma Świętego dotyczącej przemiany myślenia? Jak zastąpić zniekształcone myślenie o sobie Bożą prawdą?

Czytając i rozważając Słowo Boże, nie sami, ale z pomocą Ducha Świętego, wystawiamy nasze myśli na działanie Bożych myśli. Każdego dnia napełniamy umysły Bożymi treściami. Stopniowo następuje korekta naszych myśli i z czasem zaczynamy widzieć siebie tak, jak widzi nas Bóg. Dzięki temu dokonuje się w nas przemiana,

Słowa, które mówimy pod swoim adresem, mają ogromny wpływ na nasze życie

a Pismo Święte jest w tym procesie przewodnikiem. Bóg ma moc dokonywania tej przemiany.

ZDROWA PERSPEKTYWA

W żadnym wypadku nie można traktować słów Pisma Świętego jak magicznego zaklęcia umożliwiającego dostęp do mocy Bożej. Trzeba pielęgnować stały, codzienny kontakt z Bogiem poprzez Jego Słowo, w atmosferze wyciszenia i wewnętrznego pokoju. Czytanie powinno nas prowadzić do modlitwy i osobistej relacji z Bogiem. Tylko pokorne zwrócenie się do Boga, otwarcie swojego umysłu i serca na Jego głos, a także wprowadzanie Jego nauki w życie może przynieść oczekiwane rezultaty. To wymaga czasu i wytrwałości, ale ma sens. Boża prawda jest niekwestionowanym lekarstwem dla naszego umysłu. Prawda przywraca nam zdrową perspektywę, prowadzi nasze myśli i wybory Bożymi ścieżkami. Prawda uwalnia, wprowadza w nasze wnętrze harmonię i pokój ducha.

BOŻY SYSTEM NAPROWADZANIA

Niech ilustracją tego będzie współczesne porównanie. Obecnie większość ludzi krzysza w swoich samochodach z urządzenia zwanego GPS. Gdy GPS doprowadzi nas

do celu, słyszymy: „Twój cel został osiągnięty”. Jeżeli pomylimy trasę lub wybierzemy inną drogę, niż on nam wskazuje, natychmiast słyszymy: „Teraz zawróć”. Jazda z GPS-em może być przyjemnością, ponieważ daje poczucie komfortu w drodze. Biblia może być dla nas takim GPS-em. Samochodowy GPS bywa zawodny, ale Bóg nigdy się nie myli w wyznaczaniu najlepszej drogi. Gdy zdecydujemy się, aby On nas prowadził poprzez treści zawarte w Biblii, będziemy zmierzać właściwą trasą. Bóg poprowadzi nas bezpiecznie, wskazując najlepszy sposób myślenia i dokonywania wyborów. A jeśli pomylimy drogę, Bóg nas poinformuje: „Teraz zawróć”. Czasami, gdy zbyt przyspieszymy, usłyszymy: „Jedziesz z niedozwoloną prędkością”. Jednak niewątpliwie każdy pragnie usłyszeć: „Twój cel został osiągnięty”. Tak się stanie, gdy nasze myśli będą zgodne z Bożymi myślami o nas.

WE WŁAŚCIWYM ŚWIETLE

Nie musimy przechowywać w swoim umyśle kłamstw, które nas niszczą. Możemy codziennie zadawać sobie pytanie: Czy to, co myślę o sobie, jest zgodne z tym, co myśli o mnie Bóg? Możemy pytać Boga, jaka jest prawda na nasz temat. Bóg chce nam towarzyszyć w codziennym życiu. Jego myśli o nas to najskuteczniejsza terapia dotycząca zdrowego, konstruktywnego myślenia o sobie samym. To pomaga nam pokonać złe myśli w sposób trwały. Możemy widzieć siebie we właściwym świetle – tak, jak widzi nas kochający Stwórca. □



Beata Polomska - psycholog, socjolog, założycielka Prywatnej Chrześcijańskiej Poradni Psychologicznej „IMPULS” w Radomiu. Wieloletnia wolontariuszka Telefonu Zaufania. Organizatorka Radomskich Spotkań Kobiet - konferencji psychologicznych opartych na wartościach chrześcijańskich.