

# Kobieta w lustrze prawdy

**W**szystkie bez wyjątku chcemy być szczęśliwe i spełnione w życiu. Nic więc dziwnego, że bardzo wiele z nas szuka klucza, który otworzyłby drzwi do osiągnięcia tego celu.

Im dłużej pracuję jako psycholog, tym lepiej rozumiem, jak ważne w tym poszukiwaniu są nasze myśli – tzn. prawdy lub kłamstwa, które wypowiadamy same do siebie w naszych umysłach. W wielu przypadkach to one są źródłem problemów ograbiających nas z upragnionego szczęścia. To w naszych umysłach przechowujemy pomysły na to, jak być szczęśliwymi i spełnionymi. Coś w rodzaju wzorców, do których odnosimy się i porównujemy, albo luster, w których przeglądamy się i oceniamy. Często

nie zdajemy sobie sprawy, że nasz obraz siebie samych może być zniekształcony lub wręcz nieprawdziwy – uzależniony od okoliczności, wydarzeń, znajomości, naszego wyglądu zewnętrznego czy towarzyszących nam emocji. Od tego wszystkiego, co jest niestabilne i zmienne w naszym życiu. A stąd już tylko krok do nerwicy, depresji i innych problemów.

## Krzywe lustro

Dzisiejszy świat obsesyjnie wręcz zachęca kobiety do postrzegania siebie poprzez pryzmat tego, co na zewnątrz. Podpowiada nam, że tylko wtedy będziemy szczęśliwe, jeśli będziemy piękne, młode czy o nienagannej figurze. Wiele z nas za wszelką cenę próbuje dostosować się do tego wzorca. Ale nawet wtedy, gdy jesteśmy bliskie ideału podpowiadanego nam przez świat, wciąż nie jesteśmy szczęśliwe i spełnione tak, jak tego oczekiwaliśmy. Dlaczego? Ponieważ jest to zniekształcające lustro podpowiadające nam błędne przekonania na nasz temat.

Innym lustrem mogą być nowoczesne poglądy na wiele spraw. Traktują one odwieczne, tradycyjne normy i wartości jako przestarzałe, niepasujące do nowych czasów. Zaliczyć możemy do nich poglądy dotyczące np. trwałości małżeństwa, naszej kariery zawodowej lub roli kobiety w rodzinie. Gdy próbujemy do nich dostosowywać się, czy czujemy się bardziej nowocześnie?

Kolejnym przykładem krzywego zwierciadła może być porównywanie nas samych,



naszej pozycji społecznej z innymi ludźmi, np. z konkurencją w biznesie, z naszymi sąsiadami czy nawet przyjaciółmi i rodziną. Jak wypadamy w tym zestawieniu?

Takim zniekształcającym lustrem może być wreszcie widzenie siebie oczyma innych ludzi i ich opinii na nasz temat, np. ludzi, którzy niejednokrotnie w przeszłości oceniali nas krzywdząco. A może robią to do dziś.

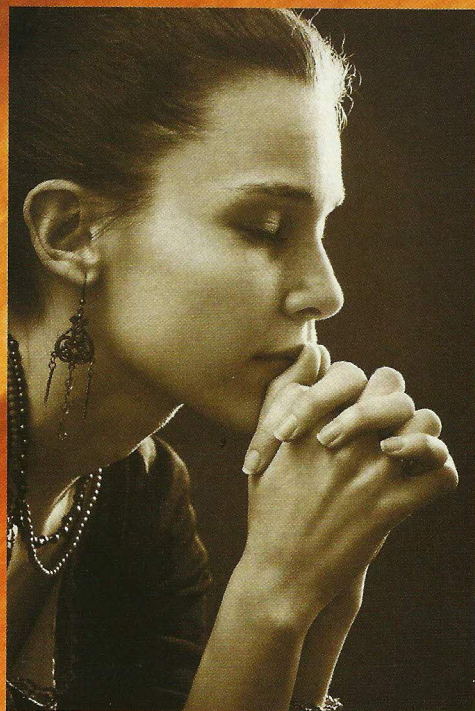
## Rozczarowanie

Wszystkie powyżej przedstawione sposoby nie mogą nam przynieść pełni szczęścia. Może jedynie chwile przyjemności i poczucie zaspokojenia jakiejś pojedynczej potrzeby. Najczęściej na ich końcu pojawia się rozczarowanie lub niedosyt. Niestety, nigdy nie możemy czuć się bezpiecznie i stabilnie, opierając się na nich, ponieważ ich normy są niestałe. Mogą zmienić się w każdej chwili, w zależności od mody lub lansowanych poglądów. W głębi serca nie tego oczekujemy w życiu.

Często boimy się prawdy, ponieważ ona pokazuje, jakie jesteśmy w rzeczywistości. Jest w nas dziwna skłonność do ucieczki od prawdy. Aby jednak odnaleźć szczęście i spełnienie w życiu, identyfikacja wszystkich błędnych przekonań na nasz temat jest niezbędna.

## Co i jak?

Rodzi się pytanie, co jest tą prawdą i gdzie jej szukać? Osobiście jako chrześcijanka i zarazem psycholog znalazłam jeszcze jedno lustro,



w którym może przeglądać się każda z nas, widząc w nim nie tylko swój wygląd zewnętrzny, ale także i wewnątrz. Jest nim lustro Bożej prawdy. Jak z niego korzystać? Możemy czytać codziennie Boże Słowo i porównywać nasze myśli z Bożą prawdą. Mamy więc wybór, czy będziemy patrzeć na życie tak, jak robiłyśmy to do tej pory, czy też będziemy patrzeć tak, jak Bóg.

Pamiętam jedną z moich pacjentek, która miała błędne przekonanie, że nikt nie może jej pokochać, bo ona na to nie zasługuje. Nie była zadowolona z siebie, doświadczała licznych niepowodzeń i rozczarowań. W rezultacie czuła, że nie ma dla niej nadziei. Gdy uwierzyła, że Bóg ją kocha bezgranicznie, zmieniła myślenie na swój temat. Zaczęła przeglądać się w lustrze Bożej prawdy i jej życie uległo całkowitej przemianie, bo *jak człowiek myśli w swoim sercu, taki jest*.

Ale wybór twojego lustra należy wyłącznie do ciebie!

Beata Połomska



Beata Połomska  
- psycholog, pracownik Prywatnej Chrześcijańskiej Poradni Psychologicznej „Impuls”, prócz tradycyjnej terapii, prowadzi terapię on-line na [www.psycholog-chrzescijanski.pl](http://www.psycholog-chrzescijanski.pl).  
Prywatnie żona od 28 lat i matka trzech dorosłych synów.