

Agnieszka Kozak

Mądra
WDZIĘCZNOŚĆ

Jak odnaleźć WARTOŚĆ
w sobie i świecie

© Wydawnictwo WAM, 2024

© Agnieszka Kozak, 2024

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur

Redakcja: Klaudia Bień

Korekta: Monika Łojewska-Ciępka, Helena Jakubowska

Projekt okładki: Joanna Celusta, Tetiana Leonova/Studio Inigo

Projekt ilustracji: Joanna Celusta

Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-4324-4

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: LEYKO Sp. z o.o. • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis cream 80 g vol. 2.0

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Obdarowanie	14
Spojrzenie	36
Ogień	84
Wzajemność	110
Dobrodziejstwo	156
Dziennik	176
Zakończenie	199
Lista potrzeb i emocji	203

WSTĘP



Lubię patrzeć na wdzięczność jak na czerwony dywan, po którym możemy iść po statuetkę „osobistego szczęścia”. Choć pociąga mnie też spojrzenie Spinozy na tę sprawę – że wdzięczność to odwzajemnianie miłości miłością. Moim zdaniem właśnie o miłość w patrzeniu na wdzięczność chodzi. Czasami zadajemy sobie pytanie: „Dlaczego coś robię?” lub „dlaczego on coś robi?” – i wtedy naturalną odpowiedzią jest „dlatego, że”, a przecież tam znajduje się właśnie istota: robię to „dla-tego”, dla niego, dla kogoś. Nie robimy rzeczy „dla-czegoś”, dla przedmiotu, ale właśnie dla podmiotu – dla drugiego człowieka, z którym spotkanie i wspólne bycie jest ważne. Być wdzięcznym to być wdzięcznym komuś.

Wdzięczność to świadomość obDARowania. Z tego powodu podróż po jej odkrywaniu zaczniemy od spotkania ze sobą. Wiesz, że sposób, w jaki siebie kochasz, uczy innych, jak cię kochać? Dlatego warto zauważyć siebie i pokochać siebie. Zobaczyć, jak bardzo jesteśmy obdarowani i jak wiele mamy do pokochania w sobie. Kolejny przystanek w tej

MĄDRA WDZIĘCZNOŚĆ

podróży to łagodność – zaproszenie do spojrzenia, które ubiera w godność i wartość ciebie i innych. Spotkamy się też z ogniem i jego mocą oczyszczenia, wypalenia, ale również ciepła i bezpieczeństwa. Będzie to przystanek, w którym zaproszę cię do nadania wartości temu, co z pozoru wydaje się stratą lub – dla świata – przegraną. Spotkanie z ogniem może nas doprowadzić do spotkania z głębią wdzięczności. Dzięki temu doświadczymy głębi spotkania i relacji, w której można być przyjętym i zaakceptowanym – także ten drugi może być przyjęty ze swoimi wypalonymi miejscami.

Te spotkania pomogą ci zobaczyć, jak możesz spotkać się z innymi we wzajemności dawania i przyjmowania wdzięczności. Wzajemność jest trudna, ponieważ z zasady wolimy dawać niż brać – wtedy nie potrzebujemy odsłaniać naszego stęsknionego za miłością serca. A przecież wszyscy potrzebujemy być przyjęci w miłości, która się wyDARza. Wdzięczność tworzy bliskość i chęć spotkania, poznania i bycia. Pozwala we wszystkim, co się dzieje, szukać człowieka, bo więź jest naszym wielkim

pragnieniem. Dostrzeżenie wartości w danym działaniu zaprasza do szukania osoby, bo to ona jest źródłem tej wartości – bez drugiej osoby nic się samo w przestrzeni relacji nie wydarzy. To spotkanie z wzajemnością oznacza spotkanie z miłością w dawaniu.

Kolejnym przystankiem na naszej drodze będzie dobrodziejstwo – chcę ci w tym rozdziale pokazać, dlaczego warto praktykować wdzięczność. W tym celu przywołuję niektóre wyniki badań dotyczące korzyści z niej płynących – największą z nich jest oczywiście DOBROstan, do którego nie trzeba nikogo namawiać, a jednak – jak się okazuje – do jego osiągnięcia potrzeba naszego zaangażowania i działania.

Ostatni rozdział nie jest przystankiem, ale zaproszeniem do drogi codziennego celebrowania życia, doceniania i nadawania wartości sobie, relacjom, ludziom, sytuacjom, które są twoim udziałem.

Mam marzenie, żeby wdzięczność stała się twoją przyjaciółką. Dlatego tak przygotowaliśmy tę książkę, by można było po niej pisać, by była dla ciebie jak najbardziej osobistym

MĄDRA WDZIĘCZNOŚĆ

spotkaniem z tym, czemu chcesz nadać WAR-
TOŚĆ. Rób, proszę, notatki, zapisuj to, co
cię poruszy, i niech te poruszenia związane
z DAREm życia zapiszą się także w tobie.



OB DAROWANIE

Jesteś tu ze mną? To ważne pytanie, które dotyczy akceptującej więzi. Pytanie o to, czy jesteś tu ze mną, zawiera w sobie pytanie, czy mnie przyjmujesz takiego, jakim jestem. Czy jesteś mimo wszystko. Właśnie to „mimo wszystko” powoduje w wielu ludziach dużo lęku i zamyka na dawanie i przyjmowanie. Dzieje się tak, jeśli uznajemy, że będąc takimi, jacy jesteśmy, nie możemy zostać przyjęci przez innych. Często jest tak dlatego, że nie przyjmujemy samych siebie. Żeby dawać, warto najpierw przyjąć siebie i być dla siebie. Zobaczyć siebie w dobru, które jest w nas złożone. Odkrycie dobra i widzenie go, doświadczanie i celebrowanie to dla mnie wybór życia – bo ufam, że życie niesie w sobie dobro, codziennie widoczne właśnie w wybieraniu siebie i sposobie patrzenia na siebie.

Jednak świat będzie krzyczał, że jest inaczej
Że ludziom nie można ufać
Że na miłość trzeba zasłużyć
Że nikt nam nie pomoże
Że jesteśmy niemożliwi do kochania (...)
Doświadczam czego innego

przychodzi, bo otoczenie, przyzwyczajone do brania, przestaje nas widzieć. Często ważne jest to, co robimy, a nie to, kim jesteśmy. Czynimy siebie ważnymi przez robienie rzeczy dla innych. Wskutek tego pojawia się kolejny lęk – przed unieważnieniem. „Bo jeśli przestanę robić rzeczy dla innych, to może się okazać, że przestanę być ważny”.

Tak też powiedziała mi kiedyś Zuzanna: „Boję się, że jeśli przestanę robić te wszystkie rzeczy, to przestanę istnieć, bo nie znam siebie innej, nie mogę się zatrzymać”. I faktycznie – nie zatrzymywała się. Robiła, działała i nie dorastała. Nie dorastała do siebie samej. Kiedy się spotkałyśmy, wyglądała jak nastolatka. Ubrana w bawełnianą spódnicę, z koszulką wciśniętą za grubą gumę i z włosami przewiązanymi różową gumką. Ściśnięta gumami oczekiwania, pozostała nastolatką. Nie była w stanie uznać siebie jako kobiety, została na lata uwięziona w nastolatce, która ma robić to, czego oczekują od niej dorośli.

Ten lęk nie pozwala się zatrzymać, trzyma w garści, czasami chwyta za gardło, spłyca oddech, by zatrzymać odruch życia dla siebie – ma

MĄDRA WDZIĘCZNOŚĆ

go wystarczyć dla innych, sobie można go odebrać, podobnie jak rodzice „odbierali sobie od ust, by nas wykarmić”. Te czasy już minęły, nie musimy sobie odbierać, by nakarmić bliskich, a jednak gdzieś głęboko w świadomości społeczeństwa tkwi oczekiwanie, że ciągle będziemy siebie oddawać. Będąc półżywyymi, nie żyjemy naprawdę. Pamiętam ten moment, kiedy podczas spotkania warsztatowego na Warmii zapytałam ludzi o to, jakie imię mogłoby mieć ich dotychczasowe życie – w odpowiedzi najczęściej pojawiały się: tęsknota, niepewność, oczekiwanie i trup. Wielu z nas nie żyje, tylko czeka na życie, które ma się kiedyś wydarzyć w nas. Ale w nas go nie ma – są zadania do wykonania, które realizujemy jak automaty. Unieważniamy siebie, by inni mogli być ważni. Jednak wydaje mi się, że nie możemy ich uczynić ważnymi, jeśli nie dajemy z bogatego wnętrza uznania samych siebie. Gdy siebie opuszczamy, zanurzamy się w depresję, w brak, w jakiś ocean niebycia. Monika przyszła do mnie w stanie lekkiej depresji i z dużymi lękami. Zaczęła od tego, że ma bardzo dobre życie i kochającą się rodzinę. Rodzinę, która jest dla niej bardzo

ważna – to zdanie powtarzała kilkakrotnie podczas pierwszego spotkania. Zapytana o to, co jest ważne dla niej samej, patrząc na siebie i to, kim jest, nie umiała odpowiedzieć, łzy napłynęły jej do oczu. „Znowu się rozklejam” – powiedziała cichutko pod nosem.

Lubię ten moment rozczulenia, lubię go widzieć u moich pacjentów, bo on jest jednocześnie momentem wzruszenia i roztkliwienia. Wzruszenie pokazuje, że coś się porusza – coś ważnego chce zostać ożywione, nakarmione, uznane. To taki moment, w którym pacjenci pozwalają sobie na bycie czułymi i tkliwymi. To moment spotkania w miejscu, które potrzebuje być dotknięte – miejscu tęsknoty za byciem widzianym.

Wydaje mi się, że tym, co może wypełnić tę tęsknotę, jest właśnie wdzięczność, która zaczyna się od siebie samego. Od odkrycia tego, że została w nas złożona wartość, niezaprzeczalna i niezależna od tego, czy ktoś ją aktualnie potwierdza słowami czy swoim byciem – ona po prostu jest darem. I właśnie w procesie wdzięczności mamy trzy elementy konstytutywne:

MĄDRA WDZIĘCZNOŚĆ

- darczyńca,
- dar,
- obdarowany.

Zauważmy, że w każdym z tych słów znajdziemy cząstkę DAR. Dar to zwykle coś wartościowego, prawda? Tylko od nas zależy, czy nadamy temu wartość, czy dostrzeżemy, jak bardzo jesteśmy obdarowani. Docenienie daru zależy zaś od tego, co mamy w sobie. Miłość potrzebuje miłości. Miłość powstaje, gdy robisz coś w interesie miłości. Świadomość, że zostaliśmy obdarowani, płynie z tego, że mamy pewność, że jesteśmy warci tego, aby nas obdarować.

Zatrzymajmy się jeszcze na tym, na czym polega prawdziwe doświadczenie własnej wartości. To tak, jakbyśmy powiedzieli: „Możesz tu być, dobrze mi z tobą”. Jeśli zaś uznamy wartość w sobie, to nadamy ją też relacjom, które tworzymy. Kiedy czujemy, że jest w nas dobro i że z nami jest dobrze, rodzi się nadzieja. Jest to też nadzieja na to, że w różnych relacjach, które nawiązujemy, wszystko będzie dobrze z nami i z ludźmi, do których się zbliżamy. Mając świadomość wartości i bycia obdarowanymi,

łatwiej budujemy relacje i po prostu mamy większe poczucie bezpieczeństwa w sobie.

Wiesz, że sposób, w jaki siebie kochasz, uczy innych, jak cię kochać? Chodzi o to, żeby zobaczyć siebie i pokochać siebie. Zobaczyć, jak bardzo jesteśmy obdarowani i jak wiele mamy do pokochania w sobie. Sami musimy odkryć wartość w sobie. Nikt z zewnątrz jej nam nie da. Tęsknota za akceptacją i uznaniem własnej wartości może być głęboko zakopana, ale ona istnieje. Jeśli damy jej możliwość bycia usłyszaną, może zapłonąć w nas ogniem. Mamy odkryć wartość zamiast zasługiwać na nią czy żebrać u innych. To my decydujemy, co z wartości, którą w sobie mamy, damy światu, ale też to my decydujemy, że ją w sobie gasimy, rezygnując z możliwości sięgnięcia po dobre życie dla siebie. Żyjemy jakimś życiem, nie nadajemy mu kształtu, pozwalamy, by ono nas ukształtowało bez naszej decyzji, w odpowiedzi na to, co przychodzi, bez brania odpowiedzialności za siebie.

Możliwe, że tak bardzo nauczyliśmy się zgadzać na bylejakość, że przestajemy widzieć jakość w sobie. Są w nas pewnego rodzaju nierozpoznanie – nie rozpoznajemy dobra w sobie,

MĄDRA WDZIĘCZNOŚĆ

natomiast świetnie znamy to, co słabe i według nas wadliwe. Nie potrafimy ujrzeć siebie w pełni. Widzimy fragmenty, koncentrujemy się na nich. To fragmenty, które (w naszych oczach) potwierdzają naszą niedoskonałość. W głowie odzywiają nam się echa tych, którzy różne rzeczy do nas mówili. Jesteśmy jak wycinanka. Wiele osób coś w nas wycięło – przez krytykę, przez pogardę, przez zaprzeczanie, może przez oczekiwania, których nie umieliśmy spełnić. Widzimy te dziury, czasami patrzymy przez nie na świat i wydaje nam się, że świat naprawdę jest tak skurczony jak widok przez te kawałki. Przykryci wstydem, nie rozpoznajemy potencjału miłości i życia w sobie. Próbujemy zakleić dziury. Koncentrujemy się na nich, ale ciągle widzimy braki, zwłaszcza te w sobie, zwłaszcza te „niezasługiwania” związane z obdarowywaniem siebie.

Tak było z Piotrem. Marzył o pięknym mieszkaniu w kamienicy. O wysokich sufitych i przestronnych pokojach, w których będzie mógł oddychać wolnością. Jednak bał się, że „nie udzwignie” remontu dużego mieszkania. Kupił więc nowe mieszkanie w bloku

i urządził je w stylu mieszkania w kamienicy. Kiedy w nim zamieszkał, trudno mu było się w nim odnaleźć. Miał poczucie, że ono do niego nie pasuje, jakby było na niego „za duże”, jakby tyle dobra mu się „nie należało”. Chodził i odnajdywał niedoróbki, które pozostawili wykonawcy, zadręczał się każdym drobnym pęknięciem czy rysą na płytkach lub szafce. Nie umiał się ucieszyć tym, co przygotował dla siebie, tęsknił za starym mieszkaniem, mówiąc, że tamto było „na jego miarę”. Ciekawe, że kiedy nakłada się na nas nadmiar obowiązków, nie pojawia się w nas myślenie, że tego jest za dużo, ale kiedy sięgamy po coś dobrego dla siebie, często myślimy, że to zbyt wiele, że może przesadzamy, że może „zbyt dużo chcemy”. Piotr sam siebie „przyciął”, odnosząc swoje nowe mieszkanie do tego, co było związane z przeszłością, kiedy mieszkał w malutkim mieszkaniu w bloku i nie było pieniędzy na nic, a na pewno brakowało ich na przyjemności. Przyjemność polegająca na dawaniu sobie dobra nie była czymś, co miał zapisane w ciele, nie doświadczył tego namacalnie. Każda nowa rzecz, na którą spokojnie

MĄDRA WDZIĘCZNOŚĆ

byłoby go stać, wydawała się nadmiarowa, bo dziury braku były ogromne i zapisały się w ciele mocnym przekazem – „nie stać cię na wiele rzeczy, więc nie możesz nawet o nich marzyć”.

Piotr nie mógł sobie pozwolić na „zbytki”, codzienność była zbyt szara, by dokładać do niej kolorowe drobiazgi radości. Trzeba było przywyknąć do świata, który był wystarczający, by żyć jakoś. Jakoś, a nie jakość. Trudno mu było pozwolić sobie na radość płynącą z wybierania siebie. Dawać sobie wysokiej jakości podarunki, by doświadczyć spełnienia. W świadomości Piotra nie było na to miejsca. Nie sięgnął po mieszkanie w kamienicy – wybrał produkt pośredni: mieszkanie, które wyglądało jak kamienica, jednak nią nie było. Na tym polega obdarowywanie siebie czymś, co nazywamy surogatami: niby wygląda tak samo, ale jednak nie jest takie samo i – co najważniejsze – nie jest tym samym. Surogat to namiastka, czyli substytut jakiejś rzeczy, który ma ją zastąpić; coś w rodzaju podróbki. Ciekawe, że wyraz ten pochodzi z łacińskiego *surrogare*, które oznacza „wybierać kogoś innego”. Kogo

Piotr wybrał, urządzając mieszkanie w bloku, by wyglądało jak to w kamienicy, zamiast spełnić swoje marzenie? Zgaduję, że wybrał tego Piotrka, którego obraz nosił w sobie, a nie tego, którym się stał, pracując na prestiżowym stanowisku, zyskując uznanie wielu osób za swoją wiedzę i kompetencję. Miał wiele nierozpoznań w sobie, tak jak wielu z nas. Pragnienia i marzenia, czyli wewnętrzny głos ciała, przegrywały z głosem w głowie: „nie stać cię, nie wolno ci, nie należy tego robić, to strata pieniędzy, to zbyt wielki zbytek, szkoda na to wydawać”. Znamy to. Wartością życia stają się odkładane pieniądze, złożone w jakiejś instytucji zwanej bankiem. Ona ma być gwarantem, że kiedy nam się coś stanie, mamy „poduszkę bezpieczeństwa”. Towarzyszy nam ciągły lęk przed tym, że coś złego się wydarzy, a przez tę czarną wizję przyszłości życie nie może się stawać dzisiaj, nie może się wydarzać, bo to niebezpieczne – tak po prostu wydawać pieniądze na przyjemności.

Możliwe, że niebezpieczne, bo nieznanne. Kiedy jako dzieci nie mogliśmy beztrudnie się bawić, tylko byliśmy ubierani w przekaz „nie

MĄDRA WDZIĘCZNOŚĆ

ma pieniędzy” lub „pieniędzy nie wolno wydawać wolną ręką”, to w dorosłym życiu nie możemy zadbać o swoje przyjemności. Zobacz: „Nie wolno wydawać wolną ręką” – twoje ręce nie mogą być wolne, ciągle musisz trwać w splątaniu, ciągle musisz odkładać, nie możesz sobie pozwolić na... No właśnie, funkcjonuje powszechnie jakiś przekaz, który zabrania dbać o siebie, jakby ktoś z zewnątrz miał nad nami władzę i musiał wydać pozwolenie. Oplątani lękiem przed oceną, przestajemy korzystać z możliwości dobra, które jest w nas złożone.

Miałam kiedyś podobnie z sukienkami. Wchodziłam do sklepów, w których były takie, które mi się ogromnie podobały, ale uznawałam, że nie stać mnie na nie (czyli: nie mogę sobie na nie pozwolić). Robiłam im zdjęcie i potem szylałam u krawcowej. Były podobne – czasami nawet bardzo – ale nie były tymi, które mogłabym mieć. Nie słyszałam siebie, odbierając sobie głos. To, co sobie dajemy, jest tym, jak siebie kształtujemy. A przecież możemy siebie kształtować, tworzyć, dawać światu takich, jakimi chcemy być.