

*„Maryja jest obrazem odbijającym światło słońca, nie światło gwiazdy, nie światło księżyca ani światło świecy. **Ona jest promiennym obrazem kobiecego piękna i godności!** Wszystko, co człowiek jest zdolny pomyśleć i ukazać w dziedzinie kobiecej wielkości i piękna, zarówno tego ziemskiego, jak i nadprzyrodzonego, to wszystko Bóg zawarł w „Błogosławionej między niewiastami”. Nasze zadanie polega więc na trosce o to, by Matka Boża była zawsze rozpoznawana jako wspaniały wzór doskonałego i pełnego otwarcie na stronę duchową ideału kobiecości.”*

Słowa z kazania w Milwaukee



Jak odkrywać i umacniać godność kobiety?

Godność, to najbardziej podstawowa, egzystencjalna i nienaruszalna wartość człowieka. Ona jest bez względu na płeć, wiek, status społeczny, pochodzenie, wyznawaną religię. Wiąże się z poczuciem wartości wynikającym z tego, że jestem i mam prawo być taka, jaka jestem. Poczucie godności polega na tym, że z samej swej istoty czujemy się wartościowe i nie musimy tego udowadniać. Ona towarzyszy nam od pierwszych chwil życia, przychodzimy z nią na świat. To taki tlen, bez którego trudno nam żyć. Świadomość, że jestem kimś bezcennym, wartościowym, unikalnym. Godność jest darem w nas, jest nam ona dana i zadana, ale tak mało z nas o niej wie i z niej korzysta. Z godnością ściśle powiązana jest prawda. Jeżeli ja, jako kobieta nie wiem kim jestem, nie znam swoich wartości, zapominam o swojej naturalnej godności, to łatwo jest mi stać się kimś kim nie jestem, żyć wbrew sobie lub obok siebie, tracąc sens swojego życia, odczuwając niskie poczucie wartości. Konsekwencją tego jest zagłuszanie siebie np. serialami, zakupami, udoskonalaniami swojego wyglądu, katowaniem się dietami czy na siłowni, podporządkowanie swojego życia złudnym przekonaniom. Konsekwencją tego jest również zatracenie się w zaskłaniach na miłość, akceptację, byciu ważną, zauważoną, bo skoro nie wiem kim jestem, to może świat mi podpowie. Żyjąc w ten sposób gubimy się, zapominając o tym kim jestem naprawdę, jak bardzo jestem wyjątkowa, wartościowa, bezcenna i unikalna. Gdy zapominamy o swojej godności, stajemy się słabe, podatne na wpływy innych. A to powoduje, że stajemy się sobie coraz bardziej obce. Nie szanując siebie, często same, nieświadomie, naruszamy godność drugiej osoby. Zawstydzamy ją, upokarzamy, odbieramy nadzieję. Najpierw musisz nauczyć się szanować siebie, żyć w zgodzie ze sobą, by potem szanować innych i wymagać, by ciebie szanowali.

Kiedy ostatni raz pomyślałaś sobie: Jestem piękna, wartościowa, dobra, wyjątkowa...
Wiem czego chcę i czego nie chcę. Kiedy ostatni raz posłuchałaś siebie, swojej wewnętrznej mądrości tzw. intuicji?

Warto też zadać sobie kilka pytań:

- Kim jestem?
- Czy jestem tym kim chcę być?
- Co o sobie myślę?
- Co mówię na swój temat?
- Czym dla mnie jest godność?
- Kiedy wiem, że szanuję siebie?
- Jakie zachowania i jakie słowa innych powodują, że tracę poczucie własnej wartości?
- Czy szanuję siebie pozwalając decydować innym o moim życiu, o moim ciele?
- Czy moje poczucie własnej wartości nie jest zależne od tego jak traktują mnie inni, co mówią na mój temat?
- Czy mam świadomość siebie, swoich wad i mocnych stron, talentów i darów?

Szalenie ważne jest wypisanie swoich wartości, tych najważniejszych (5-10). Uszeregowanie ich od najważniejszych do najmniej ważnych.

Warto zadać sobie pytanie, czy żyję w zgodzie z moimi wartościami? Jeśli nie, to dlaczego? I co mogę zrobić, by zacząć żyć w zgodzie ze sobą?

Stawaj każdego dnia w obronie swojej godności. Nie pozwalaj, aby ktoś przekraczał twoje granice, naruszał twoje wartości, źle mówił o tobie. Nie pozwól, by to inni mówili ci kim jesteś, jaka masz być, jak masz się zachować, postępować. To Ty odpowiadasz za siebie i swoje życie. Ty jesteś w pełni odpowiedzialna za to kim jesteś, kim się stajesz każdego dnia. Dbaj o to, by być sobą, by być wierną sobie i swoim wartościom. Traktuj siebie z troską. Pielęgnuj myśli o sobie, z nich rodzą się uczucia. Dbaj o czułość i współczucie do siebie. Odkrywaj w sobie i pielęgnuj dary i talenty jakie masz. Każda z nas inaczej zdefiniuje swoją godność. Jest to bardzo ważne, aby mieć tego świadomość czym ona dla mnie jest. Zachęcam do tego, aby poświęcić czas na przyjrzenie się sobie głębiej i odkrycie swoich wartości i żyć w zgodzie z nimi. Stawaj w prawdzie przed sobą. Bądź uważna na siebie i bądź świadoma tego kim jesteś.

Impuls na podstawie wypowiedzi p. Sylwii Krajewskiej - psycholog