

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 18

Moje poczucie
wartości

AKT 1

Odkryj sposoby działania



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

Poczucie własnej wartości

Dr N. Branden definiuje poczucie własnej wartości jako „skłonność do doświadczania siebie, jako osoby kompetentnej w zakresie stawiania czoła wyzwaniom przynoszonym przez życie, a także zasługującej na szczęście”. Rozwijając powyższą teorię warto rozłożyć ją na poszczególne czynniki, czego w dzisiejszym materiale dokonamy.

Skłonność do doświadczania siebie. Co to znaczy doświadczać siebie? Każdego dnia, kiedy wychodzimy poza strefę komfortu możemy doświadczyć pewnych sytuacji, zdarzeń, doświadczeń. Poruszamy się po pewnych etapach życia. Mając 20 lat nie miałam pojęcia z czym wiąże się wychowanie dziecka. W wieku 24 lat, pojawiła się upragniona córeczka. Nie wiedziałam jak być wzorową matką, wielu rzeczy nie znałam, nie wiedziałam. Wielu uczyłam się od mamy, ciotek i koleżanek. Każdego dnia rosłam z córką i doświadczałam siebie. Każdego dnia **stawiałam czoła różnym wyzwaniom**. I tak jest po dziś dzień, ponieważ dojrzewam razem z już nastoletnią córką. Dzień po dniu, doświadczam różnych sytuacji i zdarzeń. Czy jestem na nie gotowa? Nie zawsze. Czy jestem osobą kompetentną? Nie zdawałam testu ani egzaminu na bycie mamą, bycie żoną. Ale czytając ze zrozumieniem stwierdzenie „**jako osoby kompetentnej w zakresie stawiania czoła wyzwaniom przynoszonym przez życie**” uważam, że kompetentna jestem, ponieważ każdego dnia stawiam czoła różnym wyzwaniom i jeśli dzisiaj czegoś nie umiem, po kilku dniach obcowania z daną sytuacją, uczę się jej na pamięć lub po prostu do niej przywykam. Wniosek z tego taki, że przez całe życie się uczymy, zdobywamy różne doświadczenia i dzięki temu podnosimy nasze kompetencje.

Zastanów się i odpowiedz.

Co dla mnie znaczy poczucie własnej wartości?

.....

.....

.....

Jakie powinnam mieć kompetencje, aby móc powiedzieć o sobie, że mam zdrowe poczucie wartości?

.....

.....

Celowo nie piszę o wysokim, czy negatywnym poczuciu własnej wartości, tylko zdrowym a na końcu odniosę się do tego stwierdzenia.

Jakie stawiam każdego dnia wyzwania?

.....

.....

Jak te wyzwania na mnie wpływają? (Jak mnie zmieniają?)

.....

.....

.....

W jaki sposób doświadczam siebie każdego dnia?

.....
.....

Jeśli odpowiedziałeś/aś na powyższe pytania na pewno zauważyłeś, że nie ma dnia, żebyś czegoś nie robił. Warto i temu momentowi przyjrzeć się z bliska. Więc lecimy dalej z pytaniami.

Zastanów się i odpowiedz.

Co dzisiaj zrobiłeś?

.....
.....

Kto na tym skorzystał?

.....
.....

Jak ta czynność na Ciebie wpłynęła (opisz co czujesz i jakie towarzyszą Ci emocje).

.....
.....

Jeśli ugotowałeś obiad, z którego skorzysta cała rodzina, uważam, że masz powód do tego, by być sobie wdzięcznym i czuć się radosnym. Jeśli posprzątałeś cały dom, jeśli wyprasowałaś mężowi stertę koszul, jeśli kupiłeś żonie kwiatka, jeśli zrobiłeś zakupy i przyniósłeś je do domu, jeśli pomogłaś dziecku w lekcjach, jeśli powiedziałaś żonie, że ją kochasz, jeśli przytuliłaś dzisiaj dziecko, podziękowałaś mężowi, itd. To naprawdę masz powód by odczuwać radość i być szczęśliwym. Te wszystkie czynności są drobnymi rzeczami, które z pozoru mogą wydawać się niewidoczne i niedoceniane, ale kiedy zostaną zauważone i pochwalone, wzrasta chęć do ich wzmożonego praktykowania. Nawet jeśli nie usłyszysz słowa dziękuję od partnera czy dziecka, ale sam/a sobie podziękujesz, zaczniesz doświadczać siebie i Twoje poczucie wartości będzie wzrastać. Będziesz miał ochotę robić więcej i więcej, ponieważ, gdy docenisz małe rzeczy samoczynnie Twój organizm podpowie, że chce skosztować większych. Jeśli małych nie dostrzeżesz, nie uznasz, że także zasługujesz na szczęście. Będziesz miał skłonności do tego, by narzekać, uzalać się nad sobą, itd. Taka postawa będzie destrukcyjnie na Ciebie wpływała i zaniżała poczucie własnej wartości. W skrajnej sytuacji uznasz, że jesteś osobą niekompetentną, ponieważ, jeżeli nie usłyszałaś „dziękuję za pyszny obiad”, to może „*im nie smakował*”. Najdrobniejszy szczegół, brak słowa dziękuję, brak pochwały, brak rozmowy bardzo mocno wpływa na nasze poczucie własnej wartości, ale w drugą stronę – niestety tak ciężko jest dostrzec samemu najdrobniejszy element jako coś, co daje powód do radości, do docenienia siebie i podnoszenia swoich kompetencji i poczucia wartości.

Zachęcam Cię do pewnego eksperymentu.

Narysuj na kartce papieru prostą linię, przecinającą kartkę na pół (według poniższego wzoru). W górnej części kartki napisz – zamykam za sobą przeszłość (przekreśl napis). W dolnej części – otwieram się na nowe wyzwania.

ZAMYKAM ZA SOBĄ PRZESZŁOŚĆ

OTWIERAM SIĘ NA NOWE WYZWANIA

W dolnej części kartki, zapisz poniższe słowa.

„Obiecuję od dzisiaj przyglądać się sobie i temu, co robię. Zacznę obserwować, jakie osiągam rezultaty. Będę zapisywać w specjalnie przygotowanym zeszycie swoje doświadczenia. Decyduję się przestać narzekać i użalać nad sobą, obwiniać dzieci i współmałżonka, za to, że nie dają mi tego, czego od nich oczekuję. Decyduję się zacząć doceniać siebie, współmałżonka i dzieci za wykonywanie najdrobniejszych rzeczy”.

Zastanów się napisz.

Jak powyższe ćwiczenie wpłynie na moje życie? Jakie może przynieść zmiany (pod kątem uczuć, emocji, myśli, doświadczeń).

.....
.....

Na koniec odpowiedz na pytanie.

Po czym rozpoznam, że mam zdrowe poczucie własnej wartości?

.....
.....

Kilka słów wyjaśnienia o zdrowym poczuciu własnej wartości. Na pewno znane jest Ci stwierdzenie „wysokie i niskie poczucie własnej wartości” ale o zdrowym mogłeś/aś nawet nie słyszeć. Wysokie może oznaczać, że mierzysz wysoko, że chcesz być ponad coś lub kogoś (patrzcie na mnie, jestem od was lepszy). Może oznaczać, że robisz coś na pokaz, lub po to, by być zauważonym. Niskie sprowadza do poziomu bycia ofiarą, „nikt mnie nie docenia”. Natomiast zdrowe oznacza, że ja jestem ok i cała moja rodzina jest ok. Jeżeli nie mają ochoty podziękować mi za pyszny obiad, to nie oznacza, że on im nie smakuje, tylko, że może nie potrafią podziękować albo traktują ten czyn jako normę. Dlatego będąc w zdrowym poczuciu wartości nie ocenisz ani siebie źle (nie skrytykujesz) ani domowników (niewdzięczni, nie zasługują na mnie). Będiesz miał powód do tego, aby czuć się radosnym, że zrobiłeś coś nie tylko dla siebie ale i inni dzięki Twojemu wysiłkowi skorzystali. Zdrowe poczucie wartości zachęci Cię do zadania pytania „smakował wam obiad? Miło by mi było, gdybym usłyszał/a słowo dziękuję.” Zdrowe poczucie wartości poprowadzi Cię w kierunku słów zachęcających do budowania relacji z rodziną i możesz powiedzieć „*lubię dla was gotować, bo jesteście dla mnie ważni*”.

Zakończę słowami, że zdrowe poczucie wartości jest balansem pomiędzy wysokim a niskim poczuciem własnej wartości. Nie prowadzi Cię ani do destrukcyjnego potępiania się ani do bezkrytycznego samouwielbienia. Prowadzi Cię do poznania siebie samego, nabrania zaufania i szacunku do tej osoby, jaką naprawdę jesteś, bez zbędnej skromności i bez przesadnego bezkrytycyzmu. Wzmacnia szacunek do siebie i innych ludzi.

Doświadczaj siebie każdego dnia, doceniaj siebie i bliskich.

Jeśli będziesz miał z czymś problemy, zapraszam do kontaktu z nami.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*