

# JAK ROZWINĄĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI



INSPIRUJĄCY PORADNIK

# JAK ROZWINAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI



**Zespół autorski:**

Andrew Moszczynski Institute LLC

**Redaktor prowadzący:**

Alicja Kaszyńska

**Zastępca redaktora prowadzącego:**

Dorota Śrutowska

**Redakcja:**

Ewa Ossowska, Anna Skrobiszewska

**Korekta:**

Dorota Śrutowska

**Konsultacja merytoryczna:**

dr. Zofia Migus

**Projekt graficzny:**

Sowa Druk

ISBN: 978-83-65873-69-9

Wszelkie prawa zastrzeżone

Copyright © Andrew Moszczynski Institute LLC 2020

Andrew Moszczynski Institute LLC

1521 Concord Pike STE 303

Wilmington, DE 19803, USA

[www.andrewmoszczynski.com](http://www.andrewmoszczynski.com)

Licencja na Polskę:

Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

ul. Grunwaldzka 411, 80-309 Gdańsk

[www.andrewmoszczynskigroup.com](http://www.andrewmoszczynskigroup.com)

Licencję wyłączną na Polskę ma Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

Objęta jest nią cała działalność wydawnicza i szkoleniowa Andrew Moszczynski Institute. Bez pisemnego zezwolenia Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o. zabrania się kopiowania i rozpowszechniania w jakiegokolwiek formie tekstów, elementów graficznych, materiałów szkoleniowych oraz autorskich pomysłów sygnowanych znakiem firmowym AMI.

# REKOMENDACJE



## Krystyna Czubówna

Lubię ludzi, lubię robić coś co przyniesie im pożytek. Stąd też po zapoznaniu się z wykładami PII przyjąłem propozycję uczestniczenia w powstaniu ich wersji audio. Wiem, że taki sposób przekazu jest bardzo ważny dla ludzi mających kłopoty ze wzrokiem albo będących w ciągłym niedoczasie i wykorzystującym na przyswajanie nowej wiedzy godziny spędzane w samochodzie, pociągu czy autobusie.

Muszę przyznać, że *byłam pod wrażeniem inspirującej mocy wykładów*. Zastanawiałam się, skąd się ona bierze. Doszłam do wniosku, że poza inspirującą treścią jest coś jeszcze. Wyczuwalny w stylu pisania *szacunek do odbiorców wykładów i zrozumienie dla ich różnorodnych postaw, poglądów i przekonań*. A także *obrazowość idei oraz precyzja w doborze przykładów, pytań do osobistych przemyśleń i cytatów trafiających w sedno*.



Wykłady pokazują możliwe drogi, jednak nie wpychają na siłę na żadną z nich. *Zachęcają odbiorcę do samodzielnego szukania w sobie, tego co dobre, szlachetne, wartościowe. Do podejmowania prób zmiany swego życia na lepsze jakościowo poprzez szlifowanie osobowości, czy – jak powiedzieliby twórcy – strojenie osobowości.*

Myślę, każdy z nas ma w sobie potencjał do wykorzystania. Że każdy może wieść dobre i satysfakcjonujące życie. Ja miałam szczęście, bo w moim życiu zadziałał przypadek. Przypadkiem trafiłam na rok do pracy w Komitecie Radia i Telewizji. Przypadkiem ktoś mnie tam usłyszał i wysłał na próbę mikrofonową. Dzięki temu odkryłam, że moim potencjałem jest głos, i znalazłam pracę, która mnie fascynuje do dziś. A gdyby tak się nie stało? Czy potrafiłabym świadomie szukać swojego przeznaczenia? Myślę, że bez odpowiedniego przewodnika byłoby to trudne. Dla Państwa takim przewodnikiem może być ta kolekcja wykładów. Serdecznie ją Państwu polecam.





## Adam Ferency

Zbyt rzadko zastanawiamy się, jak ma wyglądać nasze życie. Każdy z nas chciałby być szczęśliwy, ale jest to najczęściej tylko jakieś mgliste wyobrażenie tego stanu. Rodzaj czekania na cud. Uświadomiłem sobie, że takie cuda zdarzają się rzadko, i właściwie tylko tym, którzy idąc za swoimi marzeniami, intuicyjnie określają życiowe cele, a potem z uporem dążą do ich realizacji. Niestety, tego typu intuicja jest dana tylko nielicznym.

*Większość z nas potrzebuje wsparcia, by iść do przodu. Takim wsparciem mogą być wykłady, w których nagraniu uczestniczyłem. Nie dają one gotowych recept, zgodnie zresztą z misją wydawcy – zawartą w słowach: Nie pouczamy, inspirujemy. To mi się podoba, bo specjalistów od „jedynie słusznych dróg” mamy już zbyt wielu. Podoba mi się także przewijająca się we wszystkich wykładach zachęta do zobaczenia w sobie wartościowego człowieka, który w każdym*



momencie może rozpocząć korzystne zmiany w swoim życiu, jeśli tylko naprawdę będzie tego chciał.

Zgadzam się z twórcami wykładów, że warto uwierzyć w swoje możliwości, dostrzec w sobie potencjał, na którym można zacząć budować „nowe” życie oparte na mądrym poczuciu własnej wartości. *W każdym z wykładów znalazłem przydatne narzędzia służące doskonaleniu osobowości.* Niektóre są unikatowe. Warto skorzystać choćby z tych, które pomagają określić cechy charakteru, typ inteligencji oraz mocne i słabe strony oraz pozwalają uzmysłwić sobie wartości nadrzędne, by uczynić z nich rzeczywisty drogowskaz kierujący w stronę realizacji marzeń i życiowej satysfakcji.



## **dr Zofia Migus**

Patrząc na kolekcję wykładów przygotowaną przez Instytut i znając już ciekawą tematykę całości, zwróciłam uwagę na dwa aspekty. Przede wszystkim unikatowa forma przekazu treści. Większości z nas wyraz wykład kojarzy się ze statycznym, jednostronnym przekazem informacji. Uczeń, student, słuchacz siedział, a nauczyciel przekazywał treści dydaktyczne bardziej lub mniej interesująco. Jednak twórcy kolekcji odeszli od tego schematu. Wykłady PII zostały skonstruowane w inny sposób, dużo bardziej nowoczesny, chociaż nawiązujący do sokratejskich metod nauczania. Każdy z nich zawiera wiele pytań skierowanych do słuchacza, aby mógł już podczas czytania zatrzymać się i przemyśleć usłyszane treści. Wsparciem tego procesu są unikatowe ćwiczenia, które inspirują do formułowania własnych sądów i do tworzenia własnego punktu widzenia. To ogromna pomoc, a jednocześnie spełnienie zasady





stosowania praktycznego działania w procesie poznawczym.

Drugi aspekt to przydatność publikacji. Moją uwagę zwróciło połączenie różnych kręgów odbiorców, zwłaszcza odbiorcy indywidualnego (w różnym wieku) z biznesowym. Autorzy wykładów wychodzą bowiem z nadzwyczaj słusznego, niestety nie zawsze docenianego założenia, że *na sukces firmy w głównej mierze składa się powodzenie każdego pojedynczego człowieka, który w niej pracuje*. Niezależnie od tego, jakie stanowisko zajmuje. W związku z tym dbałość o samopoczucie pracownika i jego życiową satysfakcję powinna stać się ważnym zadaniem dla zarządów firm i gremiów kierowniczych. Wykłady, które podejmują wiele ważkich tematów z dziedziny rozwoju osobistego mogą stać się istotną pomocą w realizacji tego zadania. Tym samym mogą przyczynić się do *wzmocnienia identyfikowania się z firmą, wzrostu motywacji, kreatywności, a także tolerancji na zmieniające się środowisko pracy*. Pomoże to w osłabieniu lub nawet eliminacji tak niekorzystnych zjawisk





Kup ksi k

jak nadmierna absencja, fluktuacja kadr czy wypalenie zawodowe.

Jako filozof, nauczyciel i doradca biznesowy *polecam więc te kolekcję zarówno ludziom, pragnącym zmienić swoje życie prywatne, jak i firmom, których zamiarem jest stworzenie organizacji na miarę XXI wieku, efektywnej i satysfakcjonującej właścicieli oraz pracowników.*



Kup księzkę

## Danuta Stenka

Przypomina mi się ewangeliczna przypowieść o talentach... Pan przed wyjazdem wezwał swoje sługi. Jednemu dał pięć talentów, drugiemu – dwa, trzeciemu – jeden. Dwoje z nich pracowało i pomnażało swoje talenty. Ten, który dostał jeden talent, zakopał go w ziemi, a potem go oddał. Został za to ukarany, bo nie pomnożył tego, co otrzymał.

Tak mi się wydaje, że my – myślę tutaj o wszystkich ludziach na świecie – często przeżywamy życie bez świadomości skarbu, jaki posiadamy. Bez świadomości talentów, którymi zostaliśmy obdarowani. Bez świadomości potencjału, który może nam służyć. *Ten projekt pozwala dostrzec, że tkwią w nas ogromne możliwości, i dlatego bardzo mi się podoba.* Pokazuje, że ludzie osiągający sukcesy, robiący karierę, ludzie, o których myślimy, że dostali zdecydowanie więcej od losu, są właściwie tacy sami jak my. Oni tylko uświadomili sobie, że mają możliwości, że



Kup ksi k

mają potencjał i zrobili z tego użytek. Mam nadzieję, że wykłady, które dostajemy właśnie do ręki, pomogą wielu ludziom niemającym jeszcze tej świadomości, dokonać odkrycia, że posiadają ogromny skarb – talenty, żeby zdążyli z nich zrobić użytek i nie ukrywali w głębinach swojego wnętrza do końca życia.

Dodam jeszcze, że *chciałabym, żeby te teksty towarzyszyły także moim córkom u progu dorosłego życia*. Żeby miały je przy sobie i mogły do nich zajrzeć w chwilach zwątpienia, załamania czy niepewności. Wierzę, że pomogą im odzyskać zgubioną pewność i złapać właściwy kierunek.

Ja sama podczas czytania tych tekstów, przyznam szczerze, odkurzyłam sobie dawno zapomnianą wiedzę, dodałam do niej nowe aspekty. *Wiele dzięki temu zyskałam i bardzo się z tego cieszę*.





## Jerzy Stuhr

*Praca nad tymi wykładami uzmysłowiła mi, jaką osobowością ja sam dysponuję i co jeszcze powinienem w sobie zmienić, bo zawsze jest coś do zmiany. W tych tekstach znalazłem też potwierdzenie, że sukcesu w znaczeniu pieniądze i sława jeszcze nie można nazwać szczęściem. Dla mnie osobiście szczęściem jest bezpieczeństwo moich bliskich, radość z pracy, przewyciężanie słabości czy chorób. Pomyślałem sobie, że właściwie to wszystko gdzieś we mnie jest. Ale nie zawsze uświadomione. Nie zawsze w postaci konkretnych myśli. Raczej jako towarzyszące mi od dawna poczucie, że sam jestem odpowiedzialny za swoje życie. W każdej sytuacji. Nawet w chorobie.*

*Wierzę, że każdemu ze słuchaczy, troszeczkę za moją pomocą, te wykłady również mogą podpowiedzieć, kim rzeczywiście jest i do czego powinien dążyć w swoim życiu, aby mógł uznać je za udane.*





## Spis treści

Jak rozwinąć poczucie własnej wartości . . .	27
Część utrwalająca . . . . .	83
Słowniczek . . . . .	123
Źródła i inspiracje . . . . .	127



## Jak rozwinąć poczucie własnej wartości

### **Narrator**

To, jak odbieramy siebie, co tak naprawdę o sobie myślimy, czy jesteśmy swoimi największymi wrogami, czy oddanymi przyjaciółmi, zależy od wielu czynników. Już w dzieciństwie w naszym umyśle kształtują się załączki poczucia własnej wartości. Skąd się biorą?... Powstają w wyniku kontaktów z ludźmi i ich reakcji na to, jak wyglądamy i co robimy. Jedni doceniają nasze, nawet drobne osiągnięcia, inni zaś... wytykają każdą najmniejszą porażkę. Brak równowagi w tym zakresie ma swoje konsekwencje rzutujące na przyszłą samoocenę. Nadmiar pochwał może spowodować, że będzie ona zawyżona, ciągła krytyka mocno ją obniży. W pierwszej części wykładu zastanowimy się więc, jak budować zręby dojrzałego poczucia własnej wartości u dziecka i... u siebie, jeśli stwierdzamy, że w dorosłym życiu nam go brakuje. Kluczem będzie wyrobienie

w sobie nawyku myślenia w kategoriach: „Dam radę...”, „Potrafię...”, „Powiedzie mi się...”.

Gdzie jest usytuowane poczucie własnej wartości, które nazywamy dojrzałym?... Znajduje się w sporej przestrzeni pomiędzy przeciwległymi biegunami: zakompleksieniem a zadufaniem. By poczucie własnej wartości osiągnęło właściwy poziom, niezbędna jest rzetelna wiedza o sobie samym: o tym, jaki mamy potencjał, co potrafimy, czego jesteśmy w stanie dokonać, a czym raczej nie powinniśmy się zajmować. W jej zdobyciu pomagały dwa poprzednie wykłady, zatytułowane Jak zbadać swoje możliwości oraz Jak poznawać siebie. Co jednak zrobić, jeśli dostrzegamy swoje mocne i słabe strony... jeśli wiemy, jak rozwijać zalety i osłabiać wady oraz potrafimy wpływać na nawyki, a mimo to nie w pełni wierzymy w swoją wartość?... Może znalezienie właściwej drogi ułatwi nam dalsza część wykładu, w której postaramy się scharakteryzować kluczowe obszary poczucia własnej wartości i zastanowimy się, jak działać w ich obrębie, by wykorzystać swoje możliwości i żyć pełnią życia.

## Prelegent

Jeśli słuchałeś poprzednich wykładów, to prawdopodobnie należysz do tej grupy osób, która zastanawianie się nad własną osobowością przynajmniej rozpoczęła. Znasz siebie na tyle, by określić swoje mocne i słabe strony. Potrafisz nazwać cechy charakteru i ocenić możliwości. Czy zatem rozwijanie poczucia własnej wartości jest Ci jeszcze potrzebne?... Mimo wszystko tak!... Nad poczuciem własnej wartości warto pracować przez całe życie, by nie załamało się pod wpływem napotykanymi trudnościami albo po kilku kolejnych osiągnięciach nie przechyliło się w stronę pyszałkowatego samozadowolenia.

Czym jest poczucie własnej wartości?... To wewnętrzne przekonanie o nas samych. Ocena, jaką sobie wystawiamy. Jej podstawę stanowi wiedza na temat swoich właściwości fizycznych, psychicznych i społecznych. Konsekwencje tej oceny są widoczne w różnych aspektach życia. Determinuje ona zakres naszych zachowań. Kształtuje postawę wobec siebie i świata.

Poczucie własnej wartości nie jest czymś stałym. Ulega ciągłym przekształceniom. Na obraz siebie wpływają doświadczenia w różnych sferach życia: osobistej, zawodowej, rodzinnej. W wyniku wydarzeń z naszym udziałem następują chwilowe zachwiania bądź trwałymi zmiany wizerunku. Na przestrzeni dłuższego czasu są one raczej nieuniknione. Ważne, by w ogólnej ocenie, pomijając momenty życiowo doniosłe i w jakimś sensie przełomowe, obraz siebie był stabilny. Dlatego warto rozwijać poczucie własnej wartości i poszukać dla niego mocnego fundamentu. Dzięki temu nie będzie się ono zmieniać pod wpływem jednostkowego wydarzenia, kilka razy w ciągu tygodnia, miesiąca czy roku. Nie będzie zależne od nastroju lub błahego powodu: dodatkowego kilograma wagi, pobrudzonej sukienki, drobnego konfliktu w pracy czy w domu, czyjejs krytyki lub... błędów, które przecież popełnia każdy.

## **Narrator**

Skąd bierze się to, że otaczający nas ludzie mają tak różne poczucie własnej wartości, bez względu na zestaw cech, które u nich obserwujemy?... Na jednym biegunie są osoby zbyt pewne siebie, przekonane o swej wyjątkowości i nadzwyczajności, na drugim – ludzie, którzy wątpią, czy ich życie ma jakikolwiek sens. Zastanawiałeś się może kiedyś, dlaczego tak jest?...

## **Prelegent**

Każdy z nas ma w umyśle obraz siebie idealnego. To taki zbiór oczekiwań wobec własnej osoby. Są one ogromne! Często nieprzystające do rzeczywistości. Z tej niezgodności między naszym wyobrażeniem o sobie a rzeczywistością wynikają trzy rodzaje samooceny: zawyżona, zaniżona i zrównoważona, czyli ta właściwa. Jeśli ktoś w ogóle lub prawie w ogóle nie odczuwa rozbieżności między własną osobowością a wyobrażeniem o niej, wówczas mówimy o samoocenie zawyżonej. Taka osoba bardzo mocno wierzy w to, że jest wyłącznie zbiorem



zalet. Nie tylko postrzega siebie jako „naj”, ale robi wszystko, żeby inni też tak o niej myśleli. Chce, aby było wyraźnie widać, że w każdej sferze życia jest bardziej wartościowa od innych. Jest przekonana, że wszystko rozumie i potrafi lepiej. Uważa się za autorytet w każdej dziedzinie. Podejmuje się nawet tego, do czego zdecydowanie nie ma kompetencji, bo wierzy, że i tak zrobi to doskonale. Lekceważy innych, jest arogancka, wywyższa się. Cechuje ją pycha, próżność, brak życzliwości i bezinteresowności. Nie interesują jej potrzeby innych. Zachowuje się egoistycznie i nonszalancko. Niekiedy towarzyszy temu gadżetomania. Chętnie kupuje wszystko, co markowe. Prezentuje nowy nabytek tak, by każdy widział, że rzecz pochodzi z najwyższej półki i... podziwiał.

Ideały są jak gwiazdy. Jeśli nawet nie możemy ich osiągnąć, to należy się według nich orientować. GEORGE BERNARD SHAW

Samooocenę zaniżoną mają ci, u których różnica między postrzeganiem siebie w sposób negatywny a rzeczywistym wizerunkiem jest znaczna. Nieraz wcale nie dostrzegają oni swoich zalet. Uważają, że niczym szczególnym się nie wyróżniają i niczego nie potrafią zrobić dobrze. Zwykle boją się zająć czymś nowym w obawie, że brak im kompetencji i wszystkie ich wady od razu wyjdą na jaw. Nie zabierają głosu w towarzystwie, bo sądzą, że nie mają nic ciekawego do powiedzenia, więc nikt nie będzie ich słuchał. Nie zgłaszają swoich pomysłów w pracy, z góry zakładając, że są one bez wartości i inni je wyśmieją. To najczęstsze objawy.

U ludzi z samoooceną zaniżoną można jednak zaobserwować także zachowania przeciwne, dokładnie takie jak u osób z zawyżonym poczuciem własnej wartości, czyli postawę charakteryzującą się agresją, zarozumiałstwem i brakiem życzliwości. To forma mechanizmu obronnego. Takie zachowanie przez chwilę pozwala poczuć się lepszym, ukryć swoją słabość i małość. Osoby zachowujące się w ten sposób chcą

za wszelką cenę wzbudzać podziw, strach albo jedno i drugie. Czują się słabe, więc posługują się prymitywną demonstracją siły oraz nadmiernie wykorzystują swoją pozycję w pracy i w domu. Paradoksalnie, powoduje to dalsze obniżenie samooceny. Jeszcze bardziej czują się różni od wyobrażonego ideału. Zaczynają siebie nie lubić i utrwalają w sobie przekonanie, że nie zasługują na nic dobrego. To powoduje chowanie się za kolejne gardy, a więc eskalację niewłaściwych zachowań.

Ludzie z niską samooceną mają skłonność do rozpamiętywania wszystkiego, co złe, i koncentrowania się na porażkach. Porażki to dla nich dowód, że są gorsi i słabsi od innych oraz doskonały pretekst, by nie podejmować żadnych prób zmian. Co ciekawe, mimo niskiej samooceny nie doceniają innych, raczej im zazdroszczą. Czują się pokrzywdzeni przez los. Mają pretensje do świata i zrzucają winę za swoje niepowodzenia na wszystko dookoła.

Najtrudniej jest dotrzeć do samego siebie.

MAREK AURELIUSZ

Tak właśnie wygląda mechanizm zachowywania się ludzi o niskim poczuciu własnej wartości. Powinniśmy przyglądać się sobie, by w porę dostrzec jego symptomy... Może zbyt często okazujemy brak życzliwości, arogancję i niechęć?... Jeśli tak, spróbujmy zaobserwować, czy tego rodzaju zachowania przynoszą nam satysfakcję, czy raczej budzą niesmak i niechęć do siebie?... Od naszej postawy zależą relacje z innymi... Trudno zapalać sympatią do kogoś, kto demonstruje wewnętrzne rozterki, atakując na oślep wszystko i wszystkich. Dbajmy o samorozwój oraz eliminujmy negatywne emocje i zachowania, jeśli dostrzeżemy, że się pojawiły.

Kompleksy, które niszczą poczucie własnej wartości, mają różne źródła. Statystycznie najbardziej wstydzimy się wyglądu, a następnie: pochodzenia, wykształcenia oraz rodziny... To w dużej mierze spadek po czasach feudalnych i podziałach klasowych, kiedy urodzenie

z mocy prawa determinowało przyszłość człowieka. Myślisz, że to już historia?... Niestety nie... Wciąż sporo ludzi, bogatych i próżnych, skupionych na imprezowym życiu, obnoszących się z modnymi ubraniami i gadżetami, ceni tylko podobnych sobie. Blokują oni dostęp do swojej grupy, którą uważają za elitarną. Mimo to wielu z nas jest gotowych przyjmować ich zasady, nawet wbrew wyznawanym wartościom, byle tylko znaleźć się w tym kręgu... Dlaczego?... Czyżby wydawało nam się, że dzięki temu będziemy więcej wari?... To tylko złudzenie... Prosta droga do rozchwiania poczucia własnej wartości... Jeśli do takiej „elity” nas przyjmą, będzie ono zawyżone, bo wynikające z przynależności, a nie z naszych cech. Jeśli zaś grupa nas odrzuci, wyraźnie się obniży, ponieważ potraktujemy odrzucenie jako porażkę. Zanim więc rozpoczniesz starania o względy jakiegokolwiek towarzystwa, skonfrontuj wartości ludzi, na których akceptacji Ci zależy, z tym, co jest ważne dla Ciebie. Bądź sobą, myśl o sobie ciepło i z uznaniem, a wtedy przyciągniesz tych, którzy będą podzielać Twoje

zapatrywania i dla których nie będzie ważny Twój stan posiadania lub wygląd.

## **Narrator**

Nie chodzi o to, by unikać ludzi o wyższym statusie materialnym lub na wyższych stanowiskach. Odpowiedzmy sobie jednak uczciwie na pytanie, co popycha nas do inicjowania takich kontaktów?... Czy chcemy się z tymi osobami spotykać, by wymieniać poglądy, cieszyć się ze wspólnoty wartości i zainteresowań, nauczyć się czegoś?... A może powoduje nami tylko chwilowa chęć poprawy nastroju?... Warto spędzać czas z ludźmi, którzy radzą sobie lepiej od nas, pod warunkiem wszakże, że te kontakty są inspirowane i oparte na zasadzie wzajemnego szacunku. Podobne kryterium powinniśmy stosować, kształtując relacje ze znajomymi, którzy zarabiają od nas mniej i żyją skromniej. Jeśli wyczuwamy w nich przede wszystkim zawiść i niechęć, może to oznaczać, że nie my jesteśmy dla nich istotni, ale nasza pozycja lub pieniądze. Podczas kontaktów z ludźmi kierujmy się przekonaniem,

że wyniesiemy z nich coś cennego i tyle samo ofiarujemy.

## **Prelegent**

Warto jeszcze wspomnieć o ogromnym wpływie samooceny na związki uczuciowe. Zaniżone poczucie własnej wartości nie pozwala cieszyć się miłością i znalezieniem właściwego partnera życiowego. Człowiek, który nie wierzy we własną wartość, podświadomie jest przekonany, że nie zasługuje na miłość. Albo ma wrażenie, że ten, kogo obdarzył miłością, oszukuje go, zapewniając o swoich uczuciach. Bez przerwy więc sprawdza, czy partner go kocha, stawia warunki, nie ustaje w wymaganiach. Zamyka obiekt swoich uczuć w klatce, której pręty zrobione są z wiecznego niezadowolenia, i stale zmniejsza obszar swobody. Tak jakby chciał udowodnić, że ma rację!, że trafił na partnera, który go wcześniej czy później opuści. To zresztą zwykle następuje. Partner nękaný bezpodstawnymi zarzutami, osaczony i stykający się z wiecznym niezadowoleniem, w końcu ma dosyć, nie wytrzymuje

i zrywa związek. Poczucie własnej wartości człowieka opuszczonego staje się jeszcze niższe. Zwłaszcza że w tym, co się stało, nie widzi swojej winy. Ciekawie to zjawisko opisała Susan Forward w książce *Szantaż emocjonalny*.

Zbyt wysokie poczucie własnej wartości również nie pozwala naprawdę kochać. Ludzie o przesadnie wysokiej samoocenie często wybierają partnerów o słabszej konstrukcji psychicznej. Nie potrafią docenić bliskiej osoby. Nie dbają o nią. Mało tego! Nie biorą w ogóle pod uwagę, że „druga połówka jabłka” może mieć jakieś potrzeby. Tak naprawdę nie tyle chcą miłości, ile ciągłego zachwyty nad sobą. Partner to dla nich lustro, które w każdej chwili można zapytać słowami baśni: „Lustreczko, powiedz przecie, kto jest najpiękniejszy... najprzystojniejszy, najwspanialszy, najmądrzejszy... w świecie?”. I słyszą: „Ty, oczywiście, że ty!”. Karmią się tym podziwem, nawet jeśli jest bezpodstawny. Jednak z czasem to już nie wystarcza. Potrzebują nowych doznań, nowych zachwyty, nowego lustreczka. I... odchodzą. Póki nie zmienią swojej



postawy, nie mają szansy na prawdziwy, oparty na partnerstwie związek.

W miłości, podobnie jak w sferze zawodowej, najlepsze okazuje się optymalne, czyli zrównoważone, poczucie własnej wartości. Wtedy obie strony związku mają możliwość indywidualnego rozwoju. Odnoszą się do siebie z życzliwością i wzajemnie mogą liczyć na zrozumienie. Nie ma mowy o lęku przed odrzuceniem. Jeśli nawet taki związek się rozpada, co zdarza się rzadko, to zwykle partnerzy pozostają ze sobą w przyjaźni. Czy rozpoznajesz siebie w którymś typie związku?... Jak zachowujesz się wobec osób, które kochasz?...

Bez Twojego pozwolenia nikt nie może sprawić,  
że poczujesz się gorszy. ELEANOR ROOSEVELT

Tym, do czego dążymy w pracy nad sobą, jest zrównoważone poczucie własnej wartości. Opiera się ono na realistycznej, ale pozytywnej samoocenie.

Obszar rozbieżności między rzeczywistym obrazem siebie a wyobrażeniem własnej osoby jest w tym wypadku średni. Ani tak mały, by popaść w samouwielbienie, ani tak duży, by całkowicie negować swoją wartość. Osoby z samooceną zrównoważoną mają przeważnie dobre samopoczucie. Dlaczego?... Ponieważ szanują siebie, ufają sobie i wierzą we własne możliwości. Czy każdy z nas, z ręką na sercu, może powiedzieć, że szanuje siebie?... że ufa sobie?... że wierzy we własne możliwości?... A przecież poczucie własnej wartości determinuje wszystkie nasze życiowe poczynania i stanowi o tym, czy będziemy szczęśliwi, czy nie. Jest w nas, nie na zewnątrz. Dzięki optymalnemu poczuciu własnej wartości będziemy mogli w pełni wykorzystywać swój potencjał i budować kolejne udane etapy życia.

## **Narrator**

Jeśli mamy optymalną samoocenę, w pełni zdajemy sobie sprawę ze swoich zalet, kompetencji i wiedzy. Nie czujemy wówczas potrzeby

udowadniania innym na każdym kroku swojej wartości. I zwykle łatwiej osiągamy stan szczęścia. Życzliwa postawa wobec świata staje się wówczas zupełnie naturalna. Towarzyszy jej przekonanie, że wszyscy ludzie są równi i w takim samym stopniu zasługują na szacunek i szczęście.

Osoba optymalnie oceniająca swoją wartość zachowuje równowagę psychiczną i uczuciową. Ceni siebie bez względu na to, czy podjęte przez nią działania zakończyły się sukcesem czy porażką. Cieszy się z osiągnięć, nie załamuje błędami, lecz wyciąga z nich naukę na przyszłość. Do kolejnych wyzwań rusza z nową energią i entuzjazmem. Nie traćmy więc energii na złe wspomnienia, nie koncentrujemy się na porażkach. Podejmujemy nowe wyzwania i starajmy się im sprostać. One pozwolą nam podnieść samoocenę i wzmocnić poczucie własnej wartości.

## **Prelegent**

Poczucie własnej wartości kształtuje się w dzieciństwie. To pierwsze lata życia w znacznym stopniu decydują o tym, jacy będziemy jako

dorośli. Mówi się, że dziecko, w które nikt nie wierzy, samo nigdy w siebie nie uwierzy i wyrośnie z niego dorosły, który także w siebie nie wierzy. Zaburzenia samooceny najczęściej są efektem wychowania. Przesadnie wymagający ojciec czy matka, nawet gdy dziecko odnosi sukcesy w jakiejś dziedzinie, nigdy nie są z niego w pełni zadowoleni. Nie chwala go, tylko ciągle podnoszą poprzeczkę: „Drugie miejsce? – Nie mogło być pierwsze?”, „Grasz w teatryku szkolnym? – Czemu nie główną rolę?”, „Zostałeś wybrany do samorządu? – Nie chcieli cię na przewodniczącego?”. I tak w kółko. To nie jest dobra droga. Bez pochwał i zauważania drobnych osiągnięć nie da się wzmocnić motywacji. Jeśli rodzice przyjęli taki styl wychowania, dziecko koncentruje się na próbach sprostania wszystkim wymogom otoczenia. Chce zasłużyć na pochwałę, której tak bardzo potrzebuje. Utrwała w sobie przekonanie, że na wszystko musi ciężko zapracować, nawet na miłość, i... że człowieczeństwo samo w sobie nic nie znaczy.

To może całkowicie zrujnować poczucie własnej wartości młodego człowieka. Tak jak wcześniej chciał zasłużyć na pochwałę wymagających rodziców, tak później chce być chwalony przez innych ludzi – nauczycieli, szefów, partnerów. Skupia na tym całą energię. Odczuwa strach, że jego pomysły nie znajdą uznania, więc ogranicza naturalną kreatywność. Rezultatem jest jeszcze większy brak pewności siebie oraz kłopoty z nawiązywaniem zdrowych relacji z innymi. Pozwala się ranić. Wiele rzeczy robi wbrew sobie, by zadowolić innych, by zasłużyć na miłość i szacunek, których raczej nie zdobędzie. Ludzie nie szanują bowiem osób całkowicie im podporządkowanych, godzących się na wszystko.

Zbyttnia uległość i chęć przypodobania się za wszelką cenę odbiera atrakcyjność oraz zniechęca potencjalnych partnerów, więc osoby uległe rzadko osiągają satysfakcję zawodową, rzadko także tworzą udane związki. Wielokrotnie zawiodą się na innych, chociaż z reguły tego nie pokazują. Ból, rozczarowanie i zniechęcenie kryją pod maską agresji, ironii lub obojętności.

Ponizają innych lub wycofują się z kontaktów z ludźmi.

Każdy związek jest domem, do którego klucze znajdują się w rękach mieszkańców.

ÉRIC-EMMANUEL SCHMITT

Jednak rodzice świadomi tych zagrożeń także nie mają łatwego zadania. Nie wystarczy bowiem dziecku ciągle chwalić. Pochwały w nadmiarze szkodzą tak samo jak ich brak. Przyczyniają się do nadmiernego, niczym niemotywowanego wzrostu poczucia własnej wartości. W zderzeniu z życiem może to przynieść fatalne skutki. W dozowaniu pochwał wykazujemy się więc dużym wyczuciem i znajomością psychiki własnego potomka.

Mierzmy osiągnięcia dziecka jego miarą i stąd czerpmy powody do pochwał! Co to znaczy?... Wyobraźmy sobie taką sytuację. Kilkuletnie dziecko podbiega z kartką, żeby pochwalić się rysunkiem. Obrazek przedstawia domek z ogródkiem w słoneczny dzień. Niebo zielone, trawa

fioletowa, słońce jednocześnie z gwiazdami, kwiaty większe od domu. Obiektywnie rzecz biorąc, rysunek daleki od realizmu. Maluch jest z niego bardzo dumny. Jak zareagujemy?... Mamy dwa wyjścia. Pierwsze to pochwalić, doceniając wyobraźnię: „Ładny rysunek. Bardzo oryginalny. Jakie wesołe kolory! Taki wielki kwiat! Sam go wymyśliłeś czy gdzieś widziałeś?”. Drugie wyjście to zwrócenie uwagi na „nieprawdziwość” przedstawionego świata: „Narysowałeś źle, niebo musi być niebieskie, trawa zielona. Jak rysujesz słońce, nie możesz dodawać gwiazd. Kwiaty to jakieś mutanty, nie mogą być większe od domu!”.

Wyobraźmy sobie teraz, co dzieje się w umyśle dziecka w każdej z tych sytuacji. W pierwszej wzmacniamy radość, dziecko szczęśliwe i radosne pobiegnie do swoich zajęć, być może z entuzjazmem stworzy nowy rysunek. Będzie spokojne, bezpieczne i zadowolone. Jeśli sprzeczność między radością dziecka z osiągnięcia a reakcją krytykującego rodzica będzie zbyt duża, zachwieje poczuciem własnej wartości małego człowieka. Spowoduje, że radość zniknie,

a dziecko odejdzie zniechęcone do innych zajęć. Myśl: „Nie robię tego dobrze” może się później przerodzić w o wiele groźniejsze i smutniejsze przekonanie: „Niczego nigdy nie robię dobrze”.

A jak postąpić, gdy wiemy, że dziecko zrobiło coś, czego na pewno nie możemy pochwalić?... Chwalić mimo to?... Udać, że się niczego nie zauważyło?... Przemilczeć?... Żadne z tych wyjść nie jest dobre... Najgorszą reakcją będzie złość i używanie słów, które nie odnoszą się do konkretnej sytuacji, a generalizują sprawę. Należą do nich: nigdy, zawsze. Na przykład: „Nigdy mnie nie słuchasz”, „Zawsze wiesz lepiej”... To nie są dobre stwierdzenia. Jakie będą lepsze?... Może: „Przykro mi, że tak się stało... Czy możesz to poprawić?”. Zwróćmy uwagę, że druga wypowiedź nie jest pozbawiona szacunku do człowieka, pierwsza natomiast tak. Jeśli zdecydujemy się na ostrzejszą krytykę, powinna ona dotyczyć jedynie konkretnego zdarzenia. Jeśli się odwołujemy do zdarzeń wcześniejszych, to wyłącznie do pozytywnych. Pilnujmy też, żeby



podkreślać, że tylko zdarzenie oceniamy negatywnie, natomiast syna czy córkę jako człowieka – nie.

Całkowicie zakazane jest używanie wyzwisk, zarówno w stosunku do dziecka jak i każdego innego człowieka. Obrażliwe słowa ranią na długo. Nie sposób się z nimi pogodzić ani ich zapomnieć. Używanie wyzwisk i poniżających stwierdzeń w stosunku do dziecka nigdy nie przynosi dobrego efektu. Wzmacnia w nim strach, agresję i zniechęcenie, a przede wszystkim demotywuje i zabija poczucie własnej wartości!

Dobrą metodą na kształtowanie u dzieci optymalnej samooceny jest wytyczanie granic i wyznaczanie obowiązków dostosowanych do ich wieku, a także wspieranie w realizacji celów. Wytyczanie granic polega na jasnym stawianiu wymagań. Dziecko powinno znać ramy akceptacji jego zachowań. Ramy te powinny się poszerzać wraz z rozwojem i wiekiem dziecka, zapewniać mu poczucie bezpieczeństwa, ale i dawać wolność rozumianą jako wolność do decydowania o sobie. Jakież granice oczywiście pozostaną

na zawsze, bo będą je wyznaczać wartości nadrzędne, o których będzie mowa w następnym wykładzie.

Dziecko, tak jak każdy z domowników, może mieć obowiązki wynikające z przynależności do rodziny. Wszyscy powinni się wzajemnie troszczyć o siebie, darzyć miłością i szacunkiem, no i... dzielić pracą. Stąd też nie należy odcinać dziecka od prac domowych. Co może robić?... Najpierw podlewać kwiaty, wycierać kurze, potem wykonywać także inne czynności. Dobrze, żeby początkowo było to wspólne działanie. Dzieci lubią wiele rzeczy robić razem z rodzicami, lubią ich towarzystwo. Rodzice powinni to wykorzystać. W ten sposób wzmocnią nie tylko swój autorytet, lecz także trwałą więź z dzieckiem. To istotna wartość, jednak cenniejsze jest to, że dziecko zaczyna rozumieć, iż jego praca jest dla kogoś ważna. Uwierzy, że potrafi coś zrobić dobrze. W przyszłości przeniesie to przekonanie na inne czynności w życiu.

Dziecko, podobnie jak człowiek dorosły, powinno mieć też jakieś cele. Nieraz próbuje je

## Jak rozwinąć poczucie własnej wartości?

Dlaczego jedni ludzie są pewni siebie i śmiało kroczą przez życie, a drudzy pozostają nieśmiali, lękliwi i pełni kompleksów? Dlaczego różnimy się tak bardzo poczuciem własnej wartości i to bardzo często bez związku z posiadanymi umiejętnościami czy cechami charakteru?

Autorzy niniejszego wykładu rozważają, czym jest poczucie własnej wartości, jakie są jego źródła w dzieciństwie i jakimi sposobami można je u siebie podnieść i wzmocnić.

Zastanawiają się, dlaczego niekorzystnym zjawiskiem jest zarówno zbyt niska, jak i zbyt wysoka samoocena, zwłaszcza gdy jest oderwana od rzeczywistości. Omawiają, jak właściwie kształtować wewnętrzne przekonania na swój temat dzięki pozytywnemu myśleniu, samoświadomości i samoakceptacji.

Wersja audio czytana przez Krystynę Czubównę oraz Adama Ferencego dostępna na stronie [www.audioteka.com](http://www.audioteka.com)