

O poczuciu
własnej wartości



Agata Limanówka – pomysłodawca projektu Doskonale Niedoskonali, strateg, psycholog i praktyk biznesu, trener, certyfikowany mentor i coach ICF, autorka kilkunastu książek.

www.agatalimanowka.pl

www.doskonaleniedoskonali.pl

„Twoje życie jest ważne. Szanuj je. Walcz o to, co dla ciebie najlepsze”

DR NATHANIEL BRANDEN

Ogromne tempo zmian technologicznych i społecznych, a także związanych z pandemią i kryzysem oraz kontaktami międzyludzkimi powoduje, że pragniemy mieć wyraźne poczucie tożsamości, kompetencji i silne poczucie własnej wartości (wysoką, silną i stabilną samoocenę).

Wysoka samoocena jest ważną potrzebą nie tylko psychiczną, ale także ekonomiczną, która jest niezbędna w adaptacji do świata coraz bardziej złożonego i pełnego wyzwań.

W stosunkowo krótkim czasie światowa gospodarka bardzo się rozwinęła. Ze społeczeństwa przemysłowego staliśmy się społeczeństwem informatycznym. Mniej pracujemy fizycznie, a więcej umysłowo. Żyjemy w czasach gospodarki globalnej, która ulega gwałtownym zmianom, a przełom w nauce i technologii sprzyja niespotykanej dotychczas konkurencji.

Z jednej strony potrzebujemy wyższego poziomu edukacji i wyszkolenia niż poprzednie pokolenia, z drugiej natomiast rozwój ten wytworzył nowe oczekiwania w sferze psychologicznej. Oczekuje się od ludzi większej innowacyjności, lepszej samoorganizacji, osobistej odpowiedzialności, umiejętności wyznaczania celu i kierunku. Dotyczy to nie tylko osób, które pracują w korporacjach czy są przedsiębiorcami, ale także tych, które pracują w zupełnie innej formie.

Obecnie organizacja pracy wymaga z jednej strony wysokiego poziomu wiedzy, kwalifikacji, a z drugiej strony niezależności, wiary w siebie, przejmowania inicjatywy – inaczej mówiąc, wysokiej samooceny.

Wyzwania pojawiają się nie tylko w sferze biznesu i w pracy, ale także w innych obszarach. Mamy większą swobodę w wyborze religii, filozofii, systemu moralnego, stylu życia oraz kryteriów określających, co jest dla nas dobre. Nie musimy już niekwestionowanie ufać tradycji ani wierzyć, że rząd, kościół czy jakakolwiek inna organizacja doprowadzi nas do zbawienia. Mamy świadomość, że w żadnej sferze życia nie pojawi się nikt, aby nas wybawić, jesteśmy bowiem zdani sami na siebie.

Z jednej strony mamy więcej opcji do wyboru niż kiedykolwiek, a z drugiej mamy mnóstwo nieograniczonych możliwości. Aby z nich skorzystać, musimy mieć więcej niezależności i autonomii, ponieważ nie istnieje ogólny zbiór zasad, które zwalniają nas z konieczności podejmowania indywidualnych decyzji.

Musimy wiedzieć, kim jesteśmy, i być spójni sami ze sobą. Wiedzieć, co jest dla nas dobre i ważne. W przeciwnym razie łatwo damy się zwieść obcym nam systemom wartości i będziemy podążać za celami, które nie wspierają tego, kim naprawdę jesteśmy. Naszym zadaniem jest nauczenie się tego, jak możemy pielęgnować i wyzwalać własny potencjał. Jak brać odpowiedzialność za własne wybory, wartości i działania, które kształtują nasze życie. Z jednej strony potrzebujemy samodzielności, a z drugiej zaufania do siebie samych.

Im więcej świadomych wyborów i decyzji musimy podejmować w zmieniającym się otoczeniu, im mniej mamy punktów odniesienia, tym bardziej potrzebujemy wysokiej samooceny.

Jedną z odpowiedzi na nieustannie zmieniającą się rzeczywistość wokół nas jest tworzenie się grup społecznych opartych na zainteresowaniach, celach czy potrzebach, promowaniu potrzeby duchowości czy odpowiedzialności za własne zdrowie, a także grup kwestionujących autorytety.

Żyjemy w tak zwanej erze świadomego wyboru. Możemy wybrać taką lub inną religię, albo żadną. Możemy być małżeństwem albo po prostu wspólnie iść przez życie. Postanowić, czy chcemy mieć dzieci, czy nie. Pracować we własnej firmie lub na etacie. Wykonywać jeden z nowo powstałych zawodów, żyć na wsi lub w mieście, w kraju lub za granicą. Możemy wybierać, jak się ubieramy, co jemy, jakim jeździmy

samochodem. Ilość możliwości, która przed nami stoi, wymaga od nas podejmowania decyzji. Jeśli nie mamy silnego poczucia własnej wartości, to skala wyborów, którą oferuje nam obecna rzeczywistość, może być dla wielu osób przerażająca. Dlatego właśnie posiadanie wysokiej samooceny jest ważne w obecnym świecie.

Gwałtowne zmiany, jakie zachodzą w życiu społecznym, politycznym oraz kulturowym, mają na nas ogromny wpływ. Czujemy się zdezorientowani, nie wiemy, jak postępować, ponieważ nie mamy wartościowych modeli postępowania, trudno jest nam odnaleźć ideały, które mogłyby nas inspirować do działania. Takie szybkie, silne i gwałtowne zmiany stały się już trwałą cechą naszego życia, a to powoduje, że wszystko jest bardzo skomplikowane i w obliczu tego nie wiemy tak naprawdę, kim jesteśmy i czy potrafimy sobie sami zaufać.

Jednym ze sposobów odnalezienia uczucia stabilności w świecie jest stworzenie i odnalezienie jej w nas samych.

W pierwszej części książki postaram się odpowiedzieć na pytanie, czym jest samoocena, jak działa i na co wpływa, dlaczego jest ważna. A także co można zrobić, aby ją podnieść, i jaką rolę pełnią inni ludzie w jej kształtowaniu.

Samoocena kształtowana jest zarówno przez czynniki wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Wewnętrzne to te, które są w człowieku lub zostały przez niego stworzone, na przykład sposób zachowania czy system przekonań. Natomiast jeżeli chodzi o czynniki zewnętrzne, są to na przykład czynniki środowiskowe, czyli informacje przekazywane w sposób werbalny lub niewerbalny, doświadczenia, które nabywamy w kontaktach z innymi ludźmi i organizacjami.

Już Freud w swoich wczesnych pracach sugerował, że zachowania neurotyczne można rozumieć jako wyraz lęku lub mechanizmy obronne przed tym lękiem. Pisali o tym również inni psychoanalitycy. Zasadniczo psychologowie zgadzają się co do tego, że poczucie własnej wartości stanowi jedną z największych i najważniejszych potrzeb człowieka, że jest niezbędne do tego, żeby mógł funkcjonować w optymalny sposób i się samorealizować. Ta potrzeba staje się do tego stopnia ważna,

że jeżeli nie jest zaspokojona, to człowiek cierpi, a jego rozwój zostaje zahamowany.

Niska samoocena może wiązać się w bardziej lub mniej bezpośredni sposób z wieloma zaburzeniami. Może wywoływać lęk, depresję, niepowodzenia zawodowe lub szkolne, obawę przed bliskością, przed szczęściem i powodzeniem, a także wywoływać problemy z alkoholem, narkotykami i innymi używkami, doprowadzić do przemocy w rodzinie, molestowania dzieci, zaburzeń seksualnych, poczucia bezradności i bierności, nie wykluczając samobójstw i przestępstw.

Sąd o sobie samym jest najważniejszym z sądów, które formułujemy w całym swoim życiu.

Od lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku nastąpiła eksplozja zainteresowania psychologią pozytywną, czyli dziedziną psychologii zajmującą się podłożem dobrego samopoczucia i szczęścia, zadowolenia z siebie i ze swojego życia.

Uświadamiamy sobie, że człowiek bez wysokiej samooceny nie ma szans na to, żeby poznać własne możliwości i realizować cele. Dokładnie tak samo jest ze społeczeństwem. Jeżeli członkowie nie szanują siebie samych, nie ufają własnemu umysłowi, swojej osobowości, to społeczeństwo nie może w pełni się realizować i rozwijać. Jeśli nie będziemy budować wysokiego poziomu świadomości oraz nie będziemy wobec siebie samych uczciwi, to nie będziemy w stanie chronić swojej pozytywnej samooceny.

W rozważaniach nad poczuciem własnej wartości warto zwrócić uwagę na zagrożenia, które mogą się pojawić i prowadzić do bierności i braku działań prowadzących do pozytywnych zmian.

Pierwsze z nich to nadmierne upraszczanie. Każdy z nas pragnie szybkich technik i rozwiązań, które nie wymagają wysiłku. Ale to może prowadzić do zniekształconej, nadmiernie uproszczonej wiedzy dotyczącej poczucia własnej wartości.

Drugie zagrożenie polega na tym, że ludzie albo mają dobrą samoocenę, albo nie, ale wielu wierzy, że jest to zdeterminowane doświadczeniami z dzieciństwa i nie da się tego zmienić. Większość z nas nie docenia sił

i energii, którą ma w sobie do tego, aby podjąć wysiłek, rozwijać się i przeprowadzić pozytywne zmiany w swoim życiu. Warto, byśmy dostrzegali, jak wiele możemy dla siebie uczynić, jeżeli postawimy sobie za cel wysoką samoocenę, autentyczny rozwój i przejmujemy odpowiedzialność za własne życie. W przeciwnym wypadku przekonanie o naszej bezradności stanie się samospełniającym proroctwem.

Wraz z autorami czwartego tomu z serii *Doskonale Niedoskonali* chcemy ci pokazać, że możesz podjąć działanie, możesz walczyć o to, aby twoje ja było docenione i realizowane, a nie odrzucone i zaniedbywane. Adresujemy tę książkę do wszystkich Doskonale Niedoskonałych, którzy chcą aktywnie uczestniczyć w procesie własnego rozwoju poprzez akceptację własnych niedoskonałości, pragną osiągnąć sukces w życiu i w biznesie i być szczęśliwi.

1. Czym jest poczucie własnej wartości (samoocena)?

Poczucie własnej wartości jest taką właściwością, przed którą nie jesteśmy w stanie uciec. Stanowi ona podstawową ludzką potrzebę. Nie potrzebuje naszej zgody, tylko naszego zrozumienia, żeby na nas oddziaływać. Do nas należy decyzja o tym, czy odkryjemy, w jaki sposób działa samoocena, czy też pozostaniemy nieświadomi jej działania. Ta druga opcja sprawi, że pozostaniemy zagadką dla siebie i poniesiemy negatywne konsekwencje takiej decyzji.

Warto odróżnić wysoką samoocenę, która jest czymś więcej niż wewnętrzne poczucie własnej wartości. Ta druga jest bazą i podstawą wysokiej samooceny. W tej książce oba te pojęcia będą jednak używane zamiennie, ponieważ są one ze sobą ściśle związane, a niniejsza książka nie jest pracą naukową, tylko ma służyć w sposób praktyczny twojemu rozwojowi osobistemu.

Samoocena to głębokie przekonanie, że jesteśmy w stanie sprostać wymaganiom życiowym. To poczucie pewności, że tak jest. To także przekonanie, że mamy prawo do szczęścia i powodzenia. A także że jesteśmy wartościowi i zasługujemy na to, żeby nasze potrzeby i pragnienia zostały

zaspokojone. Samoocena to także osiągnięcie tego, co jest dla nas ważne, i cieszenie się efektami swoich wysiłków.

2. Jak działa samoocena?

Jeśli ufamy swojemu umysłowi i jesteśmy przekonani, że zasługujemy na szczęście, to jest to coś więcej niż nasz osąd czy też odczucie. To motywacja, która inspiruje nas do określonego postępowania. I tutaj przechodzimy do mechanizmu działania samooceny. To, w jaki sposób postępujemy, wpływa na naszą samoocenę. I odwrotnie: nasza samoocena wpływa na to, w jaki sposób postępujemy.

Dzięki temu, że ufamy sobie, jesteśmy świadomi własnych działań, nasze życie staje się lepsze. Wzmacnia się nasze zaufanie do siebie.

Jeśli natomiast nie ufamy sobie i mamy niski poziom świadomości, to jesteśmy mniej wytrwali w pokonywaniu trudności, które nas spotykają. To prowadzi do rozczarowania. A rozczarowanie powoduje, że mniej ufamy sobie i własnemu umysłowi.

Osoby, które mają wysoką samoocenę, okazują o wiele większą wytrzymałość podczas realizacji zadań niż osoby z niską samooceną. Kierują się przekonaniem, że jeżeli będą wytrwali, to odniosą sukces częściej, niż poniosą porażkę. W ten sposób obraz samego siebie zostaje umocniony. Działa to również w odwrotną stronę. Przy niskiej samoocenie wykazujemy mniejszą wytrzymałość przy osiągnięciu swoich celów, co powoduje, że spotyka nas więcej porażek niż sukcesów. I taki obraz siebie również zostaje wzmocniony.

To samo dotyczy szacunku do samego siebie. Jeśli szanujemy samych siebie i wymagamy, by inni traktowali nas w ten sam sposób, to automatycznie zwiększamy prawdopodobieństwo, że tak się stanie. I nasze przekonanie potwierdza się i umacnia. I analogicznie, jeżeli zgadzamy się na to, żeby inni nas nie szanowali, nie byli wobec nas grzeczni, wyrządzali nam krzywdę i wykorzystywali nas, to w nieświadomy sposób niektórzy ludzie traktują nas zgodnie z tymi założeniami. W takiej sytuacji poddajemy się, a nasza samoocena obniża się jeszcze bardziej.

Podsumowując, wysoka samoocena to warunek nie tylko lepszego samopoczucia, ale także lepszego życia. Dzięki niej możemy skutecznie reagować na wyzwania, które stawia przed nami życie.

3. Na co wpływa samoocena?

Samoocena ma wpływ na to, jak się zachowujemy w pracy, na relacje z innymi ludźmi, na to, jak wielki sukces możemy osiągnąć, ile potrafimy zrobić, jeżeli chodzi o nasze cele. Nasza samoocena ma też wpływ na to, w kim się zakochujemy, jak traktujemy naszego partnera czy współmałżonka, dzieci, przyjaciół. Czy jesteśmy szczęśliwi.

Osoby o wysokiej samoocenie są bardziej racjonalne, trzeźwiej patrzą na rzeczywistość, mają wyższy poziom intuicji, są bardziej kreatywne, niezależne, elastyczne, łatwiej przystosowują się do zmian i przyznają się do błędów. Są także bardziej życzliwe i wykazują się większą gotowością do współpracy.

Natomiast osoby o niskiej samoocenie nierealnie oceniają rzeczywistość, czasami zupełnie jej nie dostrzegają, reagują sztywno, boją się rzeczy nowych i nieznanych, zachowują się w sposób konformistyczny lub buntują się z niewłaściwych pobudek. Wycofują się w wielu trudnych sytuacjach, czasami nadmiernie ulegają albo nadmiernie kontrolują innych lub siebie, kierują się także lękiem, a czasami wrogością wobec ludzi.

Jasno więc widać, że im wyższa samoocena, tym lepsza jakość naszego życia.

Jeśli mamy wysoką samoocenę, stawiamy sobie wyzwania w postaci wartościowych i ambitnych celów. A kiedy je realizujemy, to nasza samoocena oczywiście się umacnia. I przeciwnie, jeżeli jest ona niska, to będziemy się trzymać tego, co znane i mało wymagające, ponieważ daje nam to poczucie bezpieczeństwa, ale sprawia też, że nasza już niska samoocena obniża się jeszcze bardziej.

Im silniejsze nasze poczucie własnej wartości, tym jesteśmy lepiej przygotowani do tego, żeby poradzić sobie z problemami i wyzwaniami, które pojawiają się w naszym życiu prywatnym i zawodowym. Szybciej podnosimy się po porażce i mamy więcej siły i energii do tego, żeby zacząć

od nowa dążyć do realizacji własnych celów. W tej książce poznasz historie naszych fantastycznych autorek, które odniosły sukces pomimo wcześniej poniesionych porażek.

Im wyższa jest nasza samoocena, tym mamy większe ambicje, odporność na to, co nas w życiu spotyka pod względem emocjonalnym, intelektualnym, duchowym i twórczym. I oczywiście odwrotnie – im niższa samoocena, tym niższe są nasze aspiracje i tym mniej oczekujemy od życia.

Wysokie poczucie własnej wartości sprawia, że tym większą mamy potrzebę ujawnienia swojego wewnętrznego bogactwa, potrzebę autoekspresji, wyrażenia siebie. W odwrotnej sytuacji dążymy do tego, aby stale potwierdzać swoją wartość, albo zapominamy o sobie i żyjemy mechanicznie, nieświadomie, jak we śnie.

Jeśli nasza samoocena jest wysoka, to tym lepiej, uczciwiej i w bardziej otwarty sposób komunikujemy się z samymi sobą i z innymi. Pragniemy, aby komunikacja była jasna i otwarta, nie boimy się jej, ponieważ jesteśmy przekonani, że to, co mamy do powiedzenia, jest wartościowe. Natomiast niskie poczucie własnej wartości sprawia, że komunikujemy się w sposób bardziej pokrętny, niewłaściwy, zawoalowany, mglisty, ponieważ nie jesteśmy pewni własnych myśli ani uczuć, a także boimy się tego, jak zareagują inni na to, co mamy do powiedzenia.

Wysokie poczucie własnej wartości sprawia, że lepiej jesteśmy przygotowani do tego, żeby stworzyć wartościowe, życiodajne związki z innymi ludźmi. Bo to oczywiste, że podobne przyciąga podobne. Czyli jeżeli nasza samoocena jest wysoka, to przyciągniemy inne osoby o takim samym jej poziomie, ponieważ dobrze i komfortowo się z nimi czujemy. To warunek zdrowego związku i prawdziwego, głębokiego, gorącego i trwałego uczucia. Niemożliwe jest, żeby taka relacja narodziła się pomiędzy osobą o niskiej i osobą o wysokiej samoocenie. W tym przypadku może się pojawić przelotna znajomość albo gorący romans czy krótkotrwałe zauroczenie albo seksualna przygoda bez większego znaczenia.

Chodzi o prawdziwą, dojrzałą i trwałą miłość pomiędzy dwoma osobami, taką, o jakiej jest mowa w drugim tomie naszej serii *Doskonałe Niedoskonali* z tematem przewodnim, jakim jest miłość.

Z kolei przyciąganie dwóch osób o niskiej samoocenie może w sposób nieświadomy, ale zgodnie z wewnętrzną ukrytą logiką, sprawić, że poczujemy, iż spotkaliśmy bratnią duszę czy bliźniaczy płomień i nasze życie bez tej osoby nie ma sensu. To nieprawda. Tego typu związki pomiędzy dwiema osobami o niskim poczuciu własnej wartości są najbardziej niszczące. A to dlatego, że – odwrotnie niż w matematyce – z dwóch minusów nie da się utworzyć plusa, tylko powstanie jeszcze większy minus.

Im silniejsze mamy poczucie własnej wartości, tym większy idzie za tym szacunek do siebie samego i do innych, życzliwość, uczciwość wobec siebie i innych, a także dobre intencje. Nie postrzegamy bowiem innych jako zagrożenia, ponieważ nie oczekujemy automatycznie odrzucenia, zdrady, intrygi. Jesteśmy spokojni i nie oceniamy nikogo negatywnie, nie uważamy innych ludzi za przeciwników. Ani nie oskarżamy ich o złe intencje.

Wysoka samoocena i silna potrzeba niezależności wiążą się z tym, że jesteśmy bardziej uprzejmi wobec innych, hojni, chętni do współpracy i potrafimy dostrzegać i czuć, że mamy jeden większy cel, wspólny z innymi ludźmi.

Dobra wiadomość jest taka, że im wyższa samoocena, tym większe prawdopodobieństwo, że jesteśmy w stanie osiągnąć osobiste szczęście. I oczywiście odwrotne – im niższa samoocena, tym rzadziej pojawia się poczucie szczęścia w naszym życiu.

4. Jak samoocena ma się do miłości?

Odpowiedź na to pytanie jest bardzo prosta i oczywista, jednak niezupełnie prosta i łatwa w zastosowaniu. Temat miłości jest jednym z najważniejszych, jeśli chodzi o akceptację własnych niedoskonałości. Dokładnie omówiłam to w drugim tomie naszej książki z cyklu *Doskonale Niedoskonali*. I do tego tomu cię odsyłam, jeśli chcesz zgłębić tę kwestię, a tutaj dopiszę kilka słów na ten temat.

Nie ma większej przeszkody dla osiągnięcia szczęścia w miłości niż lęk i przekonanie, że na tę miłość nie zasługujemy. Co więcej, że zostaniemy

zranieni przez drugą osobę. Te głęboko skrywane obawy są źródłem samospełniających się przepowiedni.

Jeśli uważasz, że jesteś skuteczny w swoich działaniach i masz wysokie poczucie własnej wartości, inaczej mówiąc, kochasz siebie samego, to nosisz w sobie głębokie przekonanie, że zasługujesz na miłość nie tylko swoją własną, ale także innych osób. Doceniasz i kochasz innych i cieszysz się związkiem pełnym miłości, ponieważ uważasz to za naturalny stan. I nie czujesz, że czegoś ci brakuje, wręcz przeciwnie, czujesz, że przepelnia cię miłość i możesz się nią podzielić z innymi. Nie obawiasz się czuć szczęścia, doceniasz siebie samego, swoją wartość, kompetencje, umiejętności. Jesteś przekonany, że partner również dostrzega to w tobie. A to znów rodzaj, tylko tym razem w cudownej, pozytywnej odmianie, samospełniającej się przepowiedni.

Jeżeli nie szanujesz siebie, nie odczuwasz dumy i radości z tego, kim jesteś, czujesz, że masz bardzo mało lub niewiele do zaoferowania tej drugiej osobie i oczekujesz, że będzie ona zaspokajała twoje potrzeby i pragnienia, to postrzegasz innych ludzi jako główne źródło akceptacji lub odrzucenia. Siebie samego, ale i innych ludzi.

Idąc dalej – nie szukasz towarzystwa ludzi, z którymi mógłbyś zachwycać się życiem i traktować je jak przygodę, ale znajdujesz takie osoby, które nie będą cię potępiać, które będą zachwycone twoim zewnętrznym wizerunkiem, maską, którą przybierasz, żeby uzyskać od nich choć odrobinę akceptacji.

Siłą rzeczy nie otwierasz się na miłość, ponieważ obawiasz się pokazać swoją prawdziwą twarz drugiej osobie. I nawet jeżeli wierzysz w romantyczną miłość, to ta idea nigdy nie zostanie zrealizowana w twoim życiu, nie dlatego, że w ogóle jest niemożliwa, tylko dlatego, że nie jesteś na nią otwarty.

Oczywiście to jest proste. Najpierw musimy kochać siebie, żebyśmy mogli pokochać innych i uwierzyli, że inni też mogą nas pokochać takimi, jacy jesteśmy.

Jeśli czujemy, że nie zasługujemy na miłość, to nie możemy uwierzyć, że ktoś inny może nas pokochać takimi, jacy jesteśmy. Jeśli nie kochamy siebie, to jak ktoś inny może nas pokochać? Jeśli ktoś nam daje swoje

uczucie, to czujemy zakłopotanie i dysonans, ponieważ otrzymujemy to, czego tak naprawdę pragniemy i jednocześnie czujemy, że na to nie zasługujemy. A jeśli tak jest, to uważamy, że to, co utrzymujemy, jest nieprawdziwe. Że uczucie, którym nas obdarza druga osoba, nie może być prawdziwe, trwałe ani godne zaufania.

Ktoś może wlewać w ciebie miłość jak do dziurawego naczynia w nieokończoność, a i tak nie napęlni cię miłością. I na nic tutaj twoje racjonalne deklaracje, że zasługujesz na miłość, na nic afirmacje powtarzane w kółko. W środku, głęboko, nie czujesz się godny miłości i dlatego nie możesz otworzyć się na miłość. Nieświadomie niszczysz swoją miłość, zanim zdąży ona wzrosnąć i rozkwitnąć.

Starasz się kochać, powtarzasz sobie, że zasługujesz na miłość, ale oprócz lęku towarzyszy ci brak poczucia zewnętrznego bezpieczeństwa. A towarzyszą ci lęk zapowiada nadchodzący ból, bo uważasz, że to jest twoje przeznaczenie, że nieszczęśliwa miłość, kiedy ktoś cię odrzuca lub zostawia, jest twoim przeznaczeniem. A nawet jeśli znajdziesz osobę, która cię kocha takim, jaki jesteś, to nieświadomie niszczysz związek. Oczekujesz nieustannych zapewnień, jesteś zaborczy, zazdrosny, robisz sceny o błahostki, drobne problemy urastają do rangi dramatów. Starasz się wszystko nieustannie kontrolować albo jesteś nadmiernie uległy, starasz się uprzedzić odrzucenie partnera, odrzucając go pierwszy. Wszystko po to, aby potwierdzić swoje głęboko ukryte wewnętrzne przekonanie, że nie zasługujesz na miłość.

Jak to wygląda w praktyce? Możesz żywić przekonanie, że zawsze zakochujesz się w niewłaściwej osobie, że wszyscy są tacy sami. A jednak pragniesz miłości mimo wszystko, mimo tego, że wiesz, iż ciąży na tobie „kłątwa”. Wchodzisz w kolejny związek i starasz się potwierdzić istnienie kłątwy. Dlaczego? Dlatego, że nawet jeżeli spotkasz tę drugą osobę, która cię będzie kochać, to dysonans między twoją wiedzą o kłątwie i tym, co cię spotyka w rzeczywistości, jest tak ogromny, że wywołuje w tobie silny lęk. Ta wiedza jest irracjonalna I czujesz, że nie możesz w nią wątpić ani jej zaprzeczać, dlatego zmieniasz swoją rzeczywistość i sabotujesz kolejny związek.

Może być też tak, że w związku z tą drugą osobą czujesz się za mało kochany bez względu na to, jak ta druga osoba się stara. A gdy już ta druga osoba dowiedzie ci siły swojej miłości – to okazuje się, że zaczynasz zastanawiać się, czy nie wymagasz od niej za mało i czy w ogóle jest dla ciebie wystarczająco dobra. Wątpisz, porzucasz tę osobę, zakochujesz się w kimś innym i rozpoczynasz swój taniec od nowa. Kieruje tobą przekonanie, że jeżeli ktoś cię kocha, to z pewnością nie jest dla ciebie wystarczająco dobry. Szukasz takiej osoby, która będzie cię odrzucać i będzie dla ciebie niedostępna, takiej osobie jesteś w stanie się poświęcić i oddać swoją uwagę.

Inny przykład to wybór pomiędzy tym, czy mieć rację, czy być szczęśliwym. Wybierasz to pierwsze, pielęgnujesz w sobie przekonanie, że szczęście nie jest twoim przeznaczeniem, że nie zasługujesz na nie. Kiedy spotykasz osobę, która cię uszczęśliwia, na moment zapominasz o tym przekonaniu, które ci dokucza. W tym zapomnieniu nie myślisz o tym, że nie zasługujesz na szczęście, po prostu przeżywasz ulotną chwilę, żyjesz tu i teraz. Zaraz potem czujesz, że tracisz kontakt z rzeczywistością, co wywołuje w tobie ogromny lęk, ponieważ nie jest tak, jak było zawsze. Czujesz, że jest inaczej, niż powinno być, i aby zredukować lęk, musisz zniszczyć swoją radość. Tak więc żeby utrzymać obraz samego siebie – osoby niezasługującej na szczęście – zaczynasz krok po kroku niszczyć swój szczęśliwy związek. Bo to nie ty masz się dopasować do rzeczywistości, która wprowadza cię w zakłopotanie, ale rzeczywistość musi się dopasować do ciebie i do twojego przekonania o tym, jak powinien wyglądać świat.

Oczywiście nie musisz zniszczyć związku do końca. Wystarczy, że przestaniesz odczuwać w nim szczęście, a on będzie trwał nadal. Będziesz pracować nad związkiem, będziesz walczyć o szczęście w związku, czytać na ten temat, uczestniczyć w szkoleniach, rozpoczniesz terapię, dążąc do szczęścia w bliżej nieokreślonej przyszłości. To odległy bezpieczny cel, którego nie możesz osiągnąć dzisiaj, bo to by było dla ciebie zbyt przerażające.

Jak więc widzisz, bycie szczęśliwym wymaga odwagi (o odwadze pisałam w trzecim tomie naszego cyklu *Doskonale Niedoskonali*). Czy to nie paradoks, że musimy być odważni, aby tolerować szczęście i nie

sabotować siebie samych? Tak długo, aż lęk zniknie, a my uświadomimy sobie, że szczęście nas nie zniszczy i nie musi zniknąć.

Dlaczego nie chcemy przeżyć choćby jednego dnia w dobrym nastroju i samopoczuciu? Przecież to jest umiejętność, którą można wyćwiczyć. A nawet jeśli poniesiemy porażkę, to trzeba próbować ponownie, bo właśnie konsekwencja i upór w działaniu buduje naszą wysoką samoocenę.

Czy to nie jest straszne, że wielu z nas boi się szczęścia? Jesteśmy przekonani, że szczęście nie trwa długo, że nie zasługujemy na nie, że życie tak nie wygląda, że inni będą zazdrościć, że cię znienawidzą, że szczęście to iluzja i że skoro inni są nieszczęśliwi, to dlaczego ja miałbym być szczęśliwy.

Warto budować wysoki poziom świadomości i aktywnie walczyć ze swoimi dominującymi przekonaniem na temat zasługiwania na szczęście. Warto odróżnić głos wewnętrznego krytyka od świadomych, dojrzałych wyborów, których dokonujemy jako ludzie odpowiedzialni za siebie, swoje życie i jego jakość.

5. Jak się ma samoocena do pracy?

Wyobraź sobie, że pracujesz na etacie i dostajesz awans. Wpadasz w panikę, bo jesteś przekonany, że nie sprostasz nowym wyzwaniom i obowiązkom. Wiesz, że to miejsce nieodpowiednie dla ciebie i że czeka cię niepowodzenie, dlatego nie masz motywacji do pracy i nie dajesz z siebie wszystkiego.

Nieświadomie zaczynasz rzucać sobie kłody pod nogi, przychodzisz nieprzygotowany do pracy, wydajesz chaotyczne polecenia, nie zachowujesz się w sposób zgodny z wymaganiami swojego stanowiska. W efekcie zostajesz zwolniony i myślisz sobie, że i tak się tego spodziewałeś, ponieważ ten niespodziewany sukces był zbyt piękny, aby mógł być prawdziwy. Dzięki temu, że dokonujesz autosabotażu, masz poczucie kontroli nad sytuacją, ponieważ sam doprowadzasz do porażki. Robisz to, ponieważ zbyt straszne byłoby czekanie na negatywne zakończenie płynące z nieznanego źródła.

Takich przykładów mogę ci podać więcej. Na przykład przełożony dostaje fantastyczny projekt od swojego podwładnego i zaczyna snuć intrygi, aby podważyć jego wartość. Robi to, ponieważ obawia się, że świat mógłby się dowiedzieć, że on sam jest mało wartościowy. Gdyby miał wysoką samoocenę, to reagowałby pozytywnie na sukcesy swoich podwładnych.

Możemy się także odwołać do sytuacji, w której podwładny, mężczyzna, dowiaduje się, że jego szefem będzie kobieta. Jego poczucie męskości zostaje osłabione, czuje się zraniony, a jednocześnie przerażony, rozszłoszczony i zagubiony. Z jednej strony może snuć i fantazje seksualne na jej temat, a z drugiej okazywać niechęć do pracy.

Postrzeżenie jakiejś grupy społecznej, w tym wypadku innej płci, jako gorszej jest wyrazem niskiej samooceny. Podwładny z tej historii jest człowiekiem, którego przerażają kobiety, jest przerażony życiem i bardzo niepewny. Żywi przekonanie, że władza jest związana z dominacją płci.

Inny przykład. Załóżmy, że pracujesz w korporacji i masz świetny pomysł, który mógłby ulepszyć proces wykorzystywany projekcie, nad którym teraz pracujesz w swoim zespole. Rozpisujesz go szczegółowo i już masz przedstawić go osobie prowadzącej projekt, kiedy w twojej głowie pojawia się głos i zaczyna szeptać: „Kim jesteś, żeby mieć tak dobre pomysły, po co zwracać na siebie uwagę, chcesz, żeby inni cię wysmiali?”. Ta sytuacja przypomina inną, podobną, z dzieciństwa, kiedy twoja matka nie rozumiała twoich pomysłów i dlatego ich nie akceptowała. Porzucasz działanie i za kilka dni już nie pamiętasz o tym, co wymyśliłeś, ponieważ wątpisz we własną inteligencję i nie wierzysz, że jesteś kreatywny. Dzieje się tak dlatego, że w dzieciństwie zostałeś nauczony, że jeśli będziesz wykorzystywać swoją inteligencję i okazywać ją, to prawdopodobnie utracisz miłość. Teraz boisz się, że ktoś cię dostrzeże, i chowasz się, jednocześnie cierpiąc, że nikt cię nie dostrzega.

I ostatni przykład. Wyobraź sobie, że jesteś szefem, który ma zawsze rację, rządzi twardą ręką, nie słucha swoich podwładnych. Jednocześnie przez cały czas zastanawiasz się, dlaczego podwładni są tak mało kreatywni. Jesteś też przekonany, że król jest jeden i że ktoś musi trzymać

firmę w ryzach. Pół żartem, pół serio mówisz, że nic na to nie poradzisz, ponieważ masz silną osobowość i taki jesteś.

Prawda jest jednak zupełnie inna. Twoje poczucie własnej wartości jest bardzo niskie, a ty wkładasz bardzo wiele energii w to, żeby się tego nigdy nie dowiedzieć. Nie jesteś otwarty na to, żeby wydobywać ze swoich podwładnych ich potencjał, prawdopodobnie obawiasz się, że mogą się okazać lepsi od ciebie.

Przytaczam te historie po to, by pokazać, jak wielki wpływ na nasze reakcje w pracy ma poziom naszej samooceny. Można zmienić te sytuacje, przede wszystkim budując wysoką świadomość, która jest pierwszym krokiem do zmiany.

6. Jak samoocena ma się do samospelniających się przepowiedni?

Samoocena tworzy zestaw ukrytych przekonań na temat tego, co jest dla nas odpowiednie i możliwe do osiągnięcia. Te ukryte przekonania wpływają na nasze zachowanie i sposób postępowania. A to z kolei zamienia się w naszą rzeczywistość. Ta rzeczywistość potwierdza i umacnia nasze pierwotne przekonania. Nie ma znaczenia, czy samoocena jest wysoka czy niska. W obu wypadkach generuje samospelniające się przepowiednie.

Krótko mówiąc, nasz obraz siebie jest naszym przeznaczeniem, lub też raczej bywa. Obraz siebie to to, co myślimy o sobie w sposób świadomy i nieświadomy. Jak postrzegamy nasze psychiczne i fizyczne cechy, możliwości, ograniczenia, silne i słabe strony. Nie możemy naprawdę poznać ani samego siebie, ani drugiej osoby, jeśli nie wiemy, jaki ma ona obraz siebie, czyli jaką ma samoocenę.

Czasami zbyt niskie poczucie własnej wartości może w dużym stopniu ograniczać nasze aspiracje i osiągnięcia, ale w pośredni sposób. Na przykład możemy piąć się po szczeblach prowadzących do sukcesu latami, po to by osiągnąć mistrzostwo. A kiedy jesteśmy już prawie u szczytu, zaczynamy popełniać coraz więcej błędów, używać skrótów, popełniać wykroczenia moralne i prawne, niemal prowokując los, aby zrzucił nas ze szczytu. Kiedy

przypatrujemy się temu scenariuszowi, który realizowaliśmy w nieświadomy sposób przez wiele lat, widzimy, że nieuchronnie dążyliśmy do jego realizacji. Ponieważ pielęgnowaliśmy w sobie od dzieciństwa demona niskiego poczucia własnej wartości.

Inny przykład samospełniającej się przepowiedni dotyczy relacji kobiet i mężczyzn w związku. Niektóre kobiety pielęgnują w sobie wewnętrzne przekonanie, że kobieta nie powinna odnosić sukcesów większych niż jej partner. Nie powinna też zarabiać więcej. Nie tylko jako osoba, ale także jako kobieta. Żadna kobieta nie powinna zarabiać więcej niż mężczyzna. I pomimo racjonalnych deklaracji, nikt i nic nie jest w stanie powstrzymać cię, żebyś zarabiała więcej niż twój partner, nawet twój partner, działasz zupełnie przeciwnie. Sabotujesz swoje działania i niszczysz swoje osiągnięcia, niszczysz swoją pracę, aby potwierdzić to wewnętrzne, nieświadomione przekonanie o nierówności kobiet i mężczyzn.

Może być też tak, że otrzymasz awans w pracy albo twoja firma może się w niespodziewany sposób rozwinąć z sukcesem. A ty będziesz odczuwać ogromny lęk. W nocy tak mocno będzie ci bić serce, że będziesz myśleć, że masz zawał. Ale to nie zawał. To lęk przed sukcesem. Skąd on się bierze? Ano stąd, że czujesz, iż nie możesz być zbyt szczęśliwy, bo to jest coś złego, że nie zasługujesz na awans, więcej pieniędzy, sukces zawodowy.

Co łączy ze sobą te historie o lęku przed szczęściem i powodzeniem? Ogromne przerażenie i dezorientacja, której doznaje człowiek o niskim poczuciu własnej wartości, kiedy życie układa się tak dobrze, że zaprzecza jego ukrytemu przekonaniu o sobie. Niska samoocena powoduje, że sami stajemy się wrogiem tego, co dla nas dobre.

7. Dlaczego wysoka samoocena to jedna z najważniejszych potrzeb każdego człowieka?

Możemy mówić o różnych potrzebach, na przykład jedzenia, picia. Są to potrzeby, bez zaspokojenia których możemy umrzeć. Potrzebujemy też pierwiastków i minerałów, żeby funkcjonować. Ale ich brak nie powoduje naszej śmierci od razu, raczej jest przyczyną różnych niedoborów, które

wywołują choroby, które w dalszej konsekwencji prowadzą, czy mogą prowadzić, do śmierci.

Potrzeba posiadania wysokiej samooceny przypomina raczej zapotrzebowanie na pierwiastki, witaminy i minerały niż na pokarm i wodę. Jeśli jest niska, nie oznacza, że od razu przestaniemy istnieć, ale mocno ogranicza nasze funkcjonowanie.

Wysokie poczucie własnej wartości wnosi duży wkład w proces naszego istnienia i jest niezbędne do normalnego i zdrowego rozwoju każdego człowieka. Jest wartością, która służy naszemu przetrwaniu.

Oczywiście niska samoocena powoduje czasem śmierć w dosłownym sensie, na przykład kiedy przedawkujemy narkotyki lub jedziemy zbyt szybko samochodem i zginieemy w wypadku, albo pozostajemy w związku przemocowym i narażamy się na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty zdrowia i życia.

Jednakże w większości przypadków wpływ niskiej samooceny na nasze wybory życiowe i scenariusze naszego życia jest bardziej pośredni i czasami zupełnie nieoczywisty.

Możemy źle wybrać małżonka lub partnera, a ten wybór może nam przynieść jedynie frustracje. Możemy pracować czy wykonywać zawód, który nie przynosi nam satysfakcji ani nie daje poczucia sensu. Możemy mieć aspiracje do osiągnięcia swoich celów i plany ich realizacji systematycznie sabotujemy. Możemy generować czasami zupełnie odrealnione pomysły, które są obiecujące, ale których nigdy nie realizujemy, ponieważ umierają, zanim przystąpimy do działania.

Możemy też nie cieszyć się z sukcesów i ukrywać to przed innymi jako straszną tajemnicę. Możemy oddawać się nawykowi żywieniowym i życiowym, które są dla nas niszczące na poziomie fizycznym, emocjonalnym i każdym innym. Możemy też pielęgnować marzenia, które nigdy się nie spełniają, pielęgnować w sobie lęk lub depresję, mieć niską odporność, uzależnić się od leków, pielęgnować w sobie niezaspokojoną potrzebę miłości i aprobaty.

Wszystko to wygląda jak pasmo porażek, któremu towarzyszą ukryte pytania: Czym jest szczęście? Czy ktoś w ogóle jest szczęśliwy? Czy można być szczęśliwym?

Nasza niska samoocena utrudnia bycie elastycznym i kreatywnym w pokonywaniu trudności, załamujemy się jak suchy pień drzewa pod wpływem nawet niewielkich przeciwności. Bo gdyby nasza samoocena była wysoka, to z łatwością moglibyśmy je pokonać.

A tak pielęgnujemy swoją bezradność i odczuwamy tragizm i bezsensowność własnej egzystencji. Bardziej wolimy unikać bólu, niż przeżywać radość. Bardziej i z większą mocą doświadczamy tego, co negatywne, niż tego, co pozytywne. Jeśli dodatkowo nie mamy w sobie, to świat staje się całkiem przerażającym miejscem.

A gdyby tak potraktować wysokie poczucie własnej wartości jako rodzaj układu odpornościowego opartego na świadomości, który dostarcza ci nie tylko energii i siły do obrony, ale także pozwala na regenerację po porażkach?

Nie chodzi o to, że nigdy nie doświadczysz porażki, ale o to, że dzięki wysokiej samoocenie jest się lepiej wyposażonym, żeby pokonać te trudności. Chodzi o to, żeby miękko i elastycznie podchodzić do wyzwań, aniżeli chronić się przed bólem i cierpieniem. Każdego z nas dopadają chwile wątplenia, trudności, wyzwania, problemy. Chodzi o to, żeby mieć świadomość, że to minie, żeby mieć do tego dystans i umieć zmienić perspektywę tak, żeby móc po jakimś czasie się z tego śmiać.

8. Czy samoocena może być zbyt wysoka?

Nie istnieje coś takiego jak zbyt wysoka samoocena. Możemy tak postrzegać niektóre osoby, które się nadmiernie przechwalają, są aroganckie lub mało skromne. Takie zachowania świadczą o zbyt niskiej samoocenie.

Ktoś, kto ma silne i wysokie poczucie własnej wartości, nie musi niczego udowadniać, nie musi porównywać się ze standardem. Cieszy się z tego, kim jest, a nie że jest lepszy od innych. Chodzi o to, żeby zachwycać się swoim istnieniem tu i teraz, w danym momencie, a nie tracić czas na porównywanie się z innymi.

Często osoby, które mają niską samoocenę, źle się czują w towarzystwie osób, które mają wysoką samoocenę. To wywołuje w nich złość i twierdzą, że inni się wywyższają i zbyt wysoko się oceniają. A to zupełna nieprawda.

Mężczyźni niepewni siebie czują się jeszcze bardziej zagubieni, niepewni w obecności kobiety, która jest pewna siebie i ma wysokie poczucie własnej wartości.

Może być tak, że jeżeli jest para przyjaciół albo małżeństwo czy związek partnerski, to jedna z osób entuzjastycznie podchodzi do życia, chce się rozwijać i odkrywać nowe obszary życia, a tymczasem druga osoba reaguje lękiem i próbuje sabotować ten rozwój, ponieważ niemal automatycznie poziom jej samooceny pikuje w dół.

Jeśli odnosisz sukcesy w swoim biznesie albo na jakimkolwiek innym polu, to musisz wliczyć to w koszt tego sukcesu, że staniesz się celem ataków osób, które osiągają niewiele lub wręcz nic. Te osoby często zazdroszczą i odrzucają tych, którzy pracują na to, żeby osiągnąć dużo. A ci, którzy są nieszczęśliwi, odrzucają tych, którzy są szczęśliwi.

Nie można mieć zbyt wysokiej samooceny. Tak mogą uważać tylko osoby, które mają niskie poczucie własnej wartości.

9. Czy jesteś wystarczająco dobry? Akceptacja własnych niedoskonałości na drodze do szczęścia i sukcesu

Musisz odróżnić wiarę w siebie od poczucia własnej wartości. Dlaczego jest to ważne? Dlatego, że możesz bardzo wierzyć w siebie i osiągać cele nieosiągalne dla innych, a jednocześnie mieć niską samoocenę.

Na przykład, możesz zostać pracoholikiem, żeby udowodnić swojemu ojcu, że mylił się, twierdząc, że nic nie osiągniesz. I będziesz osiągać kolejne cele, ale smutna prawda jest taka, że nie wyzwolisz do końca swojego potencjału, swojej kreatywności, nie wykorzystasz w pełni swojej efektywności i nie będziesz się cieszył z własnych osiągnięć. Cokolwiek osiągniesz, nie będzie wystarczające, aby zaspokoić i nakarmić twojego potwora niskiego poczucia własnej wartości.

Nawet kiedy już osiągniesz ogromne sukcesy i wydobędziesz z siebie potencjał, może się okazać, że nie będziesz się cieszył tymi sukcesami. Twoja zdolność do odczuwania satysfakcji będzie naruszona przez niską samoocenę. Wielu ludzi sukcesu tego doświadcza.

Pamiętamy i odczuwamy o wiele intensywniej ból porażki niż smak sukcesu. I nie ma znaczenia, że sukcesów jest więcej niż porażek. To niska samoocena każe nam przyjmować perspektywę postrzegania tego, co osiągamy, w taki sposób, żeby umacniać w sobie przekonanie, że szczęście jest ulotne, a wstyd i pamięć o porażce bardzo trwałe.

Warto też zastanowić się, czy życie, którym żyjemy, jest naszym życiem. Czy próbujemy udowodnić komuś, na przykład ojcu ze swojej przeszłości, że jesteśmy kimś, a nie nikim. I przez to nie realizujemy siebie. Nie szukamy odpowiedzi na to, kim tak naprawdę jesteśmy, nie cieszymy się życiem i nie doświadczamy go w pełni. Znow kluczem jest budowanie wysokiego poziomu świadomości, przyjmowanie odpowiedzialności za swoje życie i dokonywanie dojrzałych wyborów, jeśli chodzi o nasze cele życiowe, zawodowe i osobiste.

Nie musisz nikomu udowadniać, że jesteś wystarczająco dobry. Jeśli zgodzisz się na taki układ, że musisz coś komuś udowodnić, to przegrywasz życie w momencie, kiedy to zrobiłeś. Bo zawsze pozostaje przed tobą jeszcze jedno zadanie do wykonania i jeszcze jeden awans, jeszcze jeden cel i jeszcze jedna zdobycz, jeszcze jedna rzecz, którą musisz kupić, jeszcze większy dom, jeszcze droższy samochód, jeszcze jedna nagroda, którą musisz zdobyć. Dramatyczne jest to, że tymi osiągnięciami nie zapełnisz wewnętrznej pustki, która cię przytłacza.

W rozwoju osobistym popularna jest ostatnio ścieżka rozwoju duchowego. Będzie ci ona służyć, jeśli masz wysoką samoocenę, w przeciwnym wypadku nie możesz wyzbyć się swojego ego, ponieważ nie posiadasz go w dojrzałym i zdrowym sensie. Nie możesz więc oddać czegoś, czego nie posiadasz, i jednocześnie odmawiać sobie potrzeby posiadania wysokiej samooceny.

Pewnie zastanawiasz się, czy wysoka samoocena jest wszystkim, czego potrzebujesz, żeby osiągnąć szczęście i sukces. Wysoka samoocena to nie jest panaceum na wszelkie problemy i bolączki życia. Jest ona ważnym i niezbędnym, ale nie jedynym czynnikiem w naszym życiu, prowadzącym nas do sukcesu i szczęścia.

Oprócz okoliczności zewnętrznych mają na nas wpływ czynniki wewnętrzne, na przykład poziom ilorazu inteligencji, to, jaką mamy potrzebę osiągnięć oraz jaki mamy poziom energii.

Dlatego możemy powiedzieć, że wysokie poczucie własnej wartości należy do najważniejszych potrzeb naszego życia, ponieważ jeśli tego brakuje, to nie możemy prawidłowo funkcjonować. W tym sensie możemy powiedzieć, że potrzeba wysokiej samooceny jest potrzebą, która służy naszemu przetrwaniu.

10. Jakie znaczenie ma poczucie własnej wartości?

Samoocena składa się z dwóch kluczowych czynników. Są one od siebie niezależne.

Pierwszy z nich to wiara we własną skuteczność, a drugi to poczucie, że zasługujemy na szczęście. Czyli inaczej mówiąc, jeśli mamy wysoką samoocenę, to w taki sposób właśnie ją odczuwamy, jako wiarę we własną skuteczność i szacunek do siebie.

Wiara we własną skuteczność to inaczej zaufanie do swojego umysłu, do tego, w jaki sposób myślimy, uczymy się, dokonujemy decyzji czy wyborów. To przekonanie, że możemy na sobie polegać, rodzaj wiary w siebie, wiary, że rozumiemy otaczającą nas rzeczywistość.

Natomiast szacunek do samego siebie oznacza, że potrafimy chronić własne wartości, afirmujemy własne prawo do życia i bycia szczęśliwym człowiekiem. Dbamy o poczucie własnego komfortu, kiedy bronimy własnych przekonań i potrzeb. Czujemy, że zasługujemy na radość i spełnienie, bo jest to naturalne prawo.

Jeśli więc odwrócimy sytuację i spojrzymy na kwestie znaczenia poczucia własnej wartości z drugiej strony, to możemy stwierdzić, że osoba, która czuje się nieprzystosowana do wyzwań, jakie niesie życie, nie ufa sobie ani własnemu umysłowi. Inaczej mówiąc, ma niskie poczucie własnej wartości bez względu na to, jakie inne zalety posiada.

Czyli jeżeli ktoś nie szanuje siebie, czuje się bezwartościowy, czuje, że nie zasługuje na miłość i szacunek ze strony innych, nie ma prawa

do szczęścia, boi się bronić swoich przekonań, dbać o swoje potrzeby, to znaczy, że jego samoocena jest niska.

Tak więc wiara w to, że jesteśmy skuteczni, i szacunek do siebie to dwa niezbędne elementy samooceny. Jeśli nasza wiara w siebie jest wysoka, to mamy poczucie kontroli nad własnym życiem, a to daje poczucie komfortu i bycia w centrum własnego życia, a nie tylko bycie jego biernym obserwatorem i ofiarą przypadkowych wydarzeń.

Podsumowując, wysoka samoocena to doświadczenie siebie jako osoby kompetentnej w radzeniu sobie z wyzwaniem, jakie stawia przed nami życie, i poczucie, że zasługujemy na doznawanie szczęścia. Czyli jeśli posiadamy wysoką samoocenę, to mamy pewność, że dorastamy do życiowych wymagań.

Natomiast jeśli mamy niską samoocenę, to nie czujemy się kompetentni co do wymagań, które stawia przed nami życie, ani nie mamy przekonania, że zasługujemy na szczęście. Jeśli natomiast nasza samoocena jest przeciętna i oscyluje pomiędzy obiema tymi wartościami, to może się ujawniać w pewnej niespójności zachowania. Czasami postępujemy mądrze, a czasami głupio, co wzmacnia niepewność dotyczącą tego, kim tak naprawdę jesteśmy jako osoba.

11. Jakie są źródła potrzeby wysokiej samooceny?

Warto się zastanowić, skąd wynika u każdego z nas potrzeba wysokiej samooceny.

Po pierwsze to, czy przetrwamy i czy będziemy dobrze funkcjonowali w swoim środowisku, zależy od tego, jak dobrze posługujemy się swoją świadomością i jak bardzo jest ona rozwinięta. Nasze życie i dobrobyt zależą od tego, czy umiemy myśleć. Powód jest taki, że nie mamy zaprogramowanego automatycznego posługiwania się świadomością. To tak naprawdę kwestia naszego wyboru, związana z naszą osobistą odpowiedzialnością.

Esencją bycia człowiekiem jest umiejętność myślenia i rozumowania, a także wychwytywania zależności. To właśnie od tego zależy nasze życie.

Wystarczy, że zastanowimy się, ile decyzji potrzeba, żeby na przykład wyprodukować ser, który jesz na śniadanie, albo namalować obraz czy zagrać utwór muzyczny.

Umysł to nie tylko świadomość czegoś. To złożona mozaika struktur i procesów, która wykracza poza to, co mówimy, myślimy czy analizujemy. I co jest związane z aktywnością lewej półkuli mózgu. Umysł to też nasze życie mentalne, a także procesy nieświadome, intuicja, symbolika, której używamy, czyli wszystko to, co jest kojarzone z prawą półkulą mózgu. Umysł to to, za pomocą czego docieramy do świata i go rozumiemy.

Jeśli na przykład chcemy nauczyć się uprawiać rośliny, to musimy użyć procesu myślowego. Ale jeśli chcemy zrozumieć, dlaczego dziecko skarży się na coś albo małżonek ma do nas pretensje, to musimy umieć dostrzec niezgodność pomiędzy zachowaniem i przekonaniem. Dzięki temu możemy odkryć, jak sobie radzić na przykład z bólem i złością w taki sposób, aby pomagały, a nie szkodziły. Z drugiej strony musimy też wiedzieć, kiedy zrezygnować ze świadomego myślenia i pozwolić działać podświadomości, uczuciom oraz intuicji, a potem włączyć je do całości procesu racjonalnego łączenia danych.

Z tego płynie wniosek, że choć myślenie jest warunkiem skutecznego życia, to nie zachodzi ono automatycznie. To my wybieramy i decydujemy, kiedy je włączyć.

Nie jest tak, że umysł działa automatycznie, a my dzięki temu postępujemy najlepiej, najbardziej racjonalnie i zgodnie z najlepszą wiedzą, jeżeli przynosi nam to korzyści.

Nie zaczynamy się też posługiwać intuicją tylko dlatego, że niemyślenie w danej sytuacji mogłoby być dla nas niebezpieczne. Świadomość nie rozszerza się odruchowo w kontakcie z czymś, co znane i nieznanie. Jako istoty ludzkie zostaliśmy wyposażeni przez naturę w umiejętność zwiększania lub zmniejszania poziomu świadomości. A to niezwykle ważne, bo jest źródłem naszej wolności i odpowiedzialności.

Mamy wolną wolę, możemy sformułować wartości, do których chcemy dążyć, a następnie pozełgować w zupełnie przeciwnym kierunku. Nasz wybór wiąże się z umiejętnością posługiwania się świadomością.

Tak więc nasze życie i poczucie własnego ja zależy od tego, jakiego wyboru dokonamy: czy wolimy skoncentrować się i rozwijać wyższy poziom samoświadomości, czy też postanowimy nie myśleć lub nie posługiwać się świadomością. Czy wolimy mieć szacunek dla faktów, rzeczywistości, prawdy lub go nie mieć. Być uczciwym albo nie, prowadzić ze sobą dialog lub tego nie robić, dążyć do spójności albo lekceważyć sprzeczności, być rozsądnym albo nieracjonalnym.

Tutaj chodzi o to, że samoocena powinna zależeć od wyborów, których dokonujemy, ale ta zależność wynika z natury człowieka. Inaczej mówiąc, wysoka samoocena to nie tylko dobre samopoczucie. Bo wysoka samoocena odcięta od pytań o świadomość, odpowiedzialność i wybór moralny robi krzywdę człowiekowi. Oczywiście, posiadanie wysokiej samooceny każdemu sprawia wielką radość, buduje i wzmacnia, ale musisz pamiętać, że wysoka samoocena to coś więcej niż uśmiechanie się do siebie w lustrze i wysyłanie sobie pocałunków na dzień dobry.

Ważne jest też to, że poziom samooceny nie jest ustalony raz na zawsze. Może bowiem opadać i wzrastać w różnych okresach naszego życia, na przykład kiedy dorastamy albo kiedy się starzejemy.

Czasami powodem zmiany poziomu samooceny mogą być wybory, których dokonujemy pod wpływem wyzwania, jakie stawia przed nami życie. Z niektórych jesteśmy dumni, innych żałujemy i to one mogą obniżyć nasz poziom samooceny.

Czasami podejmujemy decyzje, które obniżają naszą samoocenę, ponieważ nie chcemy widzieć tego, co widzimy, albo wiedzieć tego, co wiemy. To sytuacja, w której powinniśmy zwiększyć swoją świadomość i przyjrzeć się swoim uczuciom, a nie odcinać od nich i obniżać poziom świadomości. Na przykład milczymy, zamiast powiedzieć prawdę, zostajemy w związku, który nas rani, choć powinniśmy odejść, a jednak walczymy, aby go utrzymać. Albo kiedy powinniśmy bronić swoich najgłębszych potrzeb i uczuć, a czekamy na cud, magię, działanie losu, które mają nas z tego wyzwolić.

Tak więc ilekroć musimy podjąć działania lub sprostać wyzwaniu, podjąć decyzję, wpływa to na uczucia wobec samych siebie, zarówno dobre, jak i złe, w zależności od tego, jak reagujemy i jak myślimy o danej sytuacji.

Jeśli nie robimy nic i nie podejmujemy żadnej decyzji, mimo że jest ona niezbędna, to również wpływa na naszą ocenę siebie samych.

Potrzeba wysokiej samooceny to pragnienie świadomości, że funkcjonujemy tak, jak wymaga tego życie i nasze własne dobro.

12. Czym jest przekonanie o własnej skuteczności?

Bycie skutecznym to osiągnięcie pożądanego rezultatu. A przekonanie o własnej skuteczności to pewność, że jesteśmy w stanie nauczyć się i zrobić to, co trzeba, aby osiągnąć cel. Co więcej, w takim stopniu, w jakim osiągnięcie go zależy od naszego wysiłku.

To, że mamy przekonanie o własnej skuteczności, nie oznacza, że nigdy nie popełnimy błędu, a tylko tyle, że potrafimy myśleć, ocenić i naprawić swój błąd. To wiara we własne procesy myślowe i umiejętności.

Nie oznacza to również tego, że będziemy w stanie sprostać wszystkim wyzwaniom, jakie stawia nam życie. Jest to raczej pewność, że potrafimy się nauczyć tego, czego powinniśmy się nauczyć. I że wytrwale i dokładnie robimy wszystko, aby stawić czoła wyzwaniom, które nas spotykają, i działamy zgodnie ze swoim systemem wartości.

Nasze osiągnięcia i sukcesy z przeszłości wzmacniają nasze przekonanie o własnej skuteczności. Jeśli natomiast nie jesteśmy przekonani co do własnej skuteczności, to oznacza, że przewidujemy porażkę, a nie zwycięstwo, że łatwo nam przeszkodzić na drodze do osiągnięcia celu, zahamować lub podważyć wysiłek, jaki podejmujemy, by osiągnąć swoje cele. Często towarzyszą nam przekonania, które mogą przejawiać się w postaci pytań: Kim jestem, żebym miał myśleć samodzielnie? Jak mam sprostać wyzwaniom, wybierać, decydować, porzucać komfort? Kim jestem, żeby walczyć o to, co ważne?

Jaka jest różnica pomiędzy zaufaniem do siebie a zaufaniem do określonego obszaru swojej wiedzy? Zaufanie do siebie posiada wartość niezależnie od dziedziny, w jakiej ją stosujemy.

Żałóży, że pewien biznesmen zdobywał wiedzę i umiejętności, nad którymi pracował od dwudziestu lat w określonej dziedzinie. I po tych

dwudziestu latach dostał awans, w związku z czym musi się przenieść do zupełnie nowych warunków, do innego przedsiębiorstwa, gdzie panują inne zasady, problemy i wymagania. Jeśli nie ufa sobie, będzie się trzymał tego, co zna, i nie dostosuje się do nowej sytuacji, będzie mało efektywny i nieskuteczny. I przeciwnie, jeśli ufa sobie, łatwo się dostosuje, będzie działał w bardzo skuteczny sposób, co potwierdzi i wzmocni jego poczucie własnej skuteczności.

Jeśli jesteśmy przekonani o własnej skuteczności, to łatwiej nam rozwijać swoją wiedzę i umiejętności. Dlatego warto doceniać takie swoje cechy jak ciekawość, świadomość, odpowiedzialność, otwartość na zmiany oraz konkretne umiejętności, które możemy rozwijać.

Przydatne może być odpowiedzenie sobie na pytania: Jakie sukcesy odnosiłeś wcześniej? Co robiłeś, żeby rozwinąć tę konkretną umiejętność? Jaką postawę masz wobec nowych wyzwań? Jak się przystosowujesz do zmian? Co pozwala ci być elastycznym? Jakie przeszłe doświadczenia możesz wykorzystać? Co potrafisz zrobić, aby zapewnić sobie sukces? Co pozwoli ci osiągnąć sukces?

Te pytania mogą pomóc ci oddzielić wewnętrzne źródła sukcesów od konkretnych umiejętności i skoncentrować się na procesie, a nie na samej treści, odróżnić zasadę bycia skutecznym od szczegółowych jej przejawów.

Nie musimy być kompetentni we wszystkich obszarach, warto raczej się skoncentrować na swoich zainteresowaniach, wartościach i okolicznościach.

Podstawowe wyzwania życiowe wiążą się z tym, czy potrafimy zarobić na życie, otoczyć siebie opieką. To pytanie szczególnie powinny sobie zadać osoby, które żyją na koszt partnera lub partnerki i nie opanowały żadnych umiejętności, które pomogą im się utrzymać niezależnie od drugiej osoby.

Poza tym pod pojęciem wyzwań życiowych kryje się umiejętność efektywnego funkcjonowania w relacjach z innymi ludźmi. Mam tu na myśli to, czy umiemy dawać i otrzymywać, współpracować z innymi, tworzyć przyjaźnie, okazywać szacunek, miłość, być asertywnym, akceptować asertywność innych. Przekonanie o własnej skuteczności nie może być kompletne, jeśli nie zawiera poczucia kompetencji w relacjach z innymi ludźmi.

A wreszcie stawianie czoła życiowym wyzwaniom to odporność na niepowodzenia i przeciwności losu, niepoddawanie się cierpieniu, umiejętność odbijania się od dna, kiedy tam dotrzemy.

To właśnie fundamenty, które decydują o byciu człowiekiem.

13. Dlaczego szacunek do siebie samego jest ważny?

Szacunek do siebie to składnik wysokiej samooceny, przekonanie o własnej wartości. Oznacza on, że człowiek w naturalny sposób oczekuje przyjaźni, miłości i szczęścia jako efektu tego, kim jest i co robi.

Nie chodzi o to, żebyśmy ulegali złudzeniu, że jesteśmy lepsi lub doskonalsi od wszystkich innych ludzi na świecie. Szacunek do siebie to nie jest porównywanie siebie czy współzawodnictwo z innymi w jakiegokolwiek dziedzinie. To przekonanie, że nasze życie jest warte tego, by je wspierać, chronić, pielęgnować, że jesteśmy dobrymi, wartościowymi i godnymi szacunku ludźmi, że nasze szczęście i osobiste spełnienie są na tyle ważne, żeby nad nimi pracować.

Jeśli chodzi o źródła szacunku do samego siebie, to z jednej strony tkwią one w wychowaniu i w tym, że byliśmy traktowani z szacunkiem przez rodziców i innych członków naszej rodziny. A jeśli chodzi o źródła tkwiące w naszych własnych działaniach, to jednym z nich jest zadowolenie z naszych wyborów zgodnych z naszym systemem wartości.

Tak więc jeżeli będziemy przekonani o swoich kompetencjach czy umiejętnościach w niektórych obszarach własnego życia, ale nie będziemy mieli szacunku do siebie, to nie będziemy sobie dawać prawa do szczęścia. Będziemy wiele osiągać, ale nie będziemy się cieszyć ze swoich osiągnięć. A przynajmniej nie w takim stopniu, na jaki zasługujemy.

Jeśli na przykład prowadzisz swój biznes i osiągasz sukcesy, a jednocześnie nie masz wystarczającej dozy szacunku do siebie, to w momencie kiedy odejdziesz od biurka i wyjedziesz na wakacje, zaczniesz odczuwać lęk, wakacje zaś będą źródłem stresu, a nie przyjemności. Nie będziesz się cieszyć czasem spędzonym z bliskimi, choć bardzo ich kochasz, ponieważ ciągle będziesz czuć, że nie masz prawa, że na to nie zasługujesz. Będziesz

czuć, że ciągle musisz udowadniać innym swoją wartość poprzez swoje osiągnięcia. Nie chodzi o to, że nie masz szacunku do siebie w ogóle, ale że masz go bardzo mało.

Inny przykład. Załóżmy, że pracujesz w korporacji, ale inni ciągle zbierają owoce twoich działań, przedstawiają twoje pomysły jako swoje własne, zostajesz po godzinach i nic z tego nie masz. Ale z uśmiechem mówisz, że nie masz nic przeciwko temu, chociaż wewnątrz pali cię niechęć i złość. Z jednej strony pragniesz być lubiany i dlatego wiesz, że upokarzanie siebie jest sposobem na zdobycie akceptacji innych. Ceną za to jest utrata szacunku do samego siebie. Czyli pomimo tego, że posiadasz wiedzę i umiejętności, to brakuje ci szacunku do siebie, co uniemożliwia ci odniesienie sukcesu i wzniesienie się ponad te sytuacje. Rozwiązaniem jest stawanie we własnej obronie niezależnie od tego, jak silny lęk ci towarzyszy. To właśnie jest sposób na zbudowanie szacunku do siebie.

Więc jeżeli szanujemy siebie, to będziemy postępować w taki sposób, który będzie potwierdzał, podtrzymywał ten szacunek. Będziemy wymagać, aby inni odnosili się do nas we właściwy sposób. I przeciwnie, jeżeli nie szanujemy siebie, to będziemy akceptować niewłaściwe zachowanie wobec nas samych, co jeszcze bardziej będzie obniżało poczucie naszej wartości, a tym samym potwierdzało nasze negatywne nastawienie wobec siebie. Jeżeli natomiast chcemy zwiększyć swój szacunek względem siebie samych, to musimy zacząć przykładać większą uwagę do swojej osoby, co przełoży się również na zachowanie, które będą widzieć inni ludzie.

Potrzeba postrzegania siebie jako osoby dobrej to wyraz szacunku wobec siebie i pojawia się już w dzieciństwie. Uczymy się, że możemy wybierać swoje zachowanie, i uświadamiamy sobie, że ponosimy za nie odpowiedzialność. W ten sposób uczymy się być sobą. Co więcej, zaczynamy odczuwać potrzebę, aby być w porządku jako człowiek i czuć, że nasz sposób postępowania jest słuszny. Chcemy czuć, że jesteśmy dobrymi ludźmi.

Ta potrzeba bycia dobrym jest wrodzona. Wiąże się ona z naszym przetrwaniem i z podstawowymi pytaniami, jakie sobie zadajemy: Czy nadaję się do życia? Czy to, że jestem dobrym człowiekiem, oznacza,

że zasługuję na szczęście i powodzenie? Jeśli mówimy, że nie mamy prawa do szczęścia i sukcesu i pielęgnujemy takie przekonanie, to tak naprawdę mówimy o tym, że nie czujemy się wartościowi jako ludzie.

Często zastanawiamy się, jakimi ludźmi chcemy być, jakimi zasadami chcemy się kierować, jakie wartości są ważne. I wiąże się to z potrzebą szacunku, która jest podstawowa i nierozzerwalnie związana z istotą naszego człowieczeństwa.

Nie możemy pozostać obojętni na moralny wymiar swojego zachowania i swoich wyborów, choć możemy udawać obojętność. Bez względu na to każde postępowanie zostawia ślad na naszej psychice i wzbudza pozytywne lub negatywne odczucia względem siebie. Aby zrealizować jak najlepiej swój potencjał i swoje możliwości, musimy ufać sobie i podziwiać samych siebie.

14. Czy duma jest tym samym co wysoka samoocena?

Czasami łączymy ze sobą pojęcie dumy i wysokiej samooceny i postrzegamy dumę jako coś negatywnego. Duma nie jest wadą, ale jest wartością, którą należy pielęgnować, do której należy dążyć, ponieważ jest to nasza emocjonalna nagroda za sukcesy i osiągnięcia. Duma to nie pycha, przechwalanie się czy arogancja, ponieważ wywodzi się z satysfakcji, a nie z pustki. Nie służy udowadnianiu czegoś, ale jest powodem do radości. To nie jest złudzenie, że jesteśmy bez wad ani niedoskonałości. Jesteśmy dumni z tego, co osiągnęliśmy lub kim się staliśmy, akceptując własne niedoskonałości, przyznając się do własnych błędów.

Może zdarzyć się, że nie zawsze sukcesy wywołują uczucie dumy. Na przykład, osiągasz sukcesy na polu zawodowym jako prawnik, ale czujesz się nieszczęśliwy i przygnębiony i nie możesz zrozumieć, dlaczego tak jest. Jeśli sięgniesz głębiej, to okaże się, że tak naprawdę zawsze chciałeś zostać artystą, ale postąpiłeś zgodnie z życzeniem rodziców i wybrałeś studia prawnicze. Czyli w najważniejszej kwestii życiowej podporządkowałeś swój sposób myślenia i wartości życzeniom innych ludzi, po to, żeby być kochanym i mieć poczucie przynależności. Brak dumy to tylko

wierzchołek góry lodowej, ponieważ rezygnując z siebie i z własnego życia, atakujesz swoją samoocenę. Możesz doświadczyć stanów depresyjnych mimo sukcesów, ponieważ zrezygnowałeś ze swoich najgłębszych potrzeb. Rozwiązaniem jest podjęcie decyzji o podążeniu własną drogą i stawienie czoła swojemu lękowi. Żadne inne rozwiązanie nie pozwoli ci odzyskać siebie, a jedynie będzie powodować nieustający wewnętrzny konflikt.

Dlatego warto ustalać samodzielnie swoje cele, a nie kierować się głosem innych znaczących osób w twoim życiu. Ponieważ ani duma, ani twoje poczucie własnej wartości nie mogą być wspierane dążeniem do cudzego scenariusza twojego życia, z tego powodu, że nie odzwierciedlają tego, kim jesteś naprawdę. Nie warto oddawać swojego życia innym, choć wymaga to odwagi i może być przerażające. Bo co może być lepszego niż życie zgodne z własnymi przekonaniem, ocenami i wartościami?

Posiadanie i utrzymanie wysokiej samooceny to wyzwanie dla każdego z nas przez całe życie.

15. Jak przejawia się wysokie poczucie własnej wartości?

Zapewne zastanawiasz się, jak przejawia się wysokie poczucie własnej wartości. To wiele elementów, które się na nie składają. Im więcej ich współwystępuje, tym większa pewność, że samoocena jest wysoka.

Wysoka samoocena wyraża się w tym, jak mówimy, poruszamy się, wyrażając radość z faktu, że żyjemy. Jeśli łatwo mówimy o swoich osiągnięciach, ale też i o niepowodzeniach, kierując się prostotą i uczciwością, to znaczy, że mamy wysokie poczucie własnej wartości, ponieważ odnosimy się do faktów i niezaburzonego wizerunku rzeczywistości. Osoba o wysokiej samoocenie w łatwy sposób wyraża i przyjmuje komplementy, ciepłe uczucia i wdzięczność. Jest także otwarta na krytykę i przyznaje się do błędów, ponieważ posiadanie wysokiej samooceny wiąże się nie z postrzeganiem siebie jako osoby doskonałej, ale z akceptacją własnych niedoskonałości.

Jeśli nasze poczucie własnej wartości jest wysokie, to łatwo i spontanicznie wypowiadamy się, gestykulujemy, bo to oznacza, że żyjemy w zgodzie ze sobą, w harmonii między tym, co mówimy, robimy, jak wyglądamy,

jak się poruszamy, jak brzmi nasz głos. Osoby o wysokiej samoocenie są otwarte i ciekawe wobec nowych idei i pomysłów, doświadczeń, a także możliwości życiowych. Jeśli pojawi się lęk czy niepewność, to nie działają one onieśmielająco i obezwładniająco, ponieważ potrafimy je zaakceptować, zapanować nad nimi.

Wysoka samoocena przejawia się w dystansie do siebie i poczuciu humoru oraz elastycznym reagowaniu na nowe sytuacje i wyzwania, ponieważ ufamy sobie i nie sądzimy, że nasze życie jest z góry przesądzone lub skazane na klęskę. Osoba o wysokiej samoocenie asertywnie, ale nie agresywnie umie się zachować i akceptuje asertywność innych ludzi. Potrafi także świetnie radzić sobie ze stresującymi sytuacjami na co dzień i w kluczowych momentach życiowych potrafi w tej sytuacji zachować godność, wewnętrzną harmonię i spokój.

Wysokie poczucie własnej wartości może się również objawiać na poziomie czysto fizycznym: nasze oczy są błyszczące, twarz wypoczęta, kolor skóry naturalny, luźne ramiona, wyprostowane plecy, głos dostosowany do sytuacji. Krótko mówiąc, jesteśmy wyluzowani i nie ukrywamy przed sobą niczego, ponieważ pozostajemy w zgodzie z tym, kim jesteśmy.

16. Jak wysoka samoocena przejawia się w działaniu?

Jeśli mamy wysokie poczucie własnej wartości, to kierujemy się racjonalnym podejściem do rzeczywistości, opieramy się na faktach i odnosimy się do wiedzy, staramy się poszukiwać znaczenia i rozumieć relacje. A także unikać paradoksów w myśleniu. Ten racjonalizm, o którym tutaj mówimy, absolutnie nie jest bezmyślnym przestrzeganiem reguł czy byciem posłusznym wobec tego, co uważa się za rozumne w danym czasie, ani byciem wąsko analitycznym racjonalistą bez polotu. Człowiek o wysokim poczuciu własnej wartości jest zorientowany na rzeczywistość, ma szacunek dla racjonalizmu. Jest to sprzężone z wysokim poziomem świadomości i świadomego życia.

Człowiek o wysokiej samoocenie ma szacunek dla faktów, doskonale rozumie, że jest to, co jest, a tego, czego nie ma, to po prostu nie ma.

Doskonale wie, że nie sprosta wymaganiom, które stawia przed nim życie, jeżeli nie będzie odróżniał tego, co realne, od tego, co nierealne. Bez tej umiejętności rozróżniania jednego od drugiego będzie pozbawiony energii do działania.

U osób o wysokiej samoocenie, w momencie kiedy muszą podjąć bardzo trudną decyzję, gdzie jest więcej złożonych zmiennych, niż są w stanie przeanalizować świadomie, złożona superszybka integracja może zejść poniżej progu świadomości i ujawnić się w postaci przeblýsku intuicji. Jeśli ufamy sobie i mamy wysoką świadomość, a także opieramy się na własnych doświadczeniach, to wiemy, że kierując się intuicją, częściej mamy rację, niż się mylimy. Intuicja jest skorelowana z wysoką samooceną w tym sensie, że wyraża wysoką wrażliwość i szacunek dla sygnałów płynących z naszego wnętrza. Jest to ważne w kontekście nie tylko kreatywności, ale także samoakceptacji, autentyczności i zdrowia psychicznego.

Ludzie twórczy częściej zapisują swoje pomysły, poświęcają więcej czasu na ich pielęgnację i rozwijają je, a także wkładają energię w sprawdzenie, dokąd mogą one prowadzić. Cenią wytwory własnego umysłu, ponieważ ufają sobie w większym stopniu niż osoby przeciętne. Podporządkowują się w mniejszym stopniu obowiązującym systemom przekonań, przynajmniej jeśli chodzi o ich kreatywność, są bardziej samowystarczalni i uczą się od innych, inspirują nimi, ale własne myśli i pomysły cenią wyżej niż większość ludzi.

Samodzielność w myśleniu to zarówno przyczyny, jak i konsekwencje zdrowej samooceny. Podobnie jest w przypadku brania odpowiedzialności za własne życie, realizację celów i osiągnięcie szczęścia.

Z wysoką samooceną wiąże się także elastyczność naszego umysłu, który ufa sobie, jest lotny i pozbawiony nieistotnych więzi, zdolny do szybkiego reagowania na to, co nowe, ponieważ jest otwarty na wszystko, co można jeszcze zobaczyć.

Osoby o wysokiej samoocenie łatwo radzą sobie ze zmianami i nie przeraża ich sama możliwość zmiany. Jeśli mamy wysoką samoocenę, to płyniemy wraz z nurtem rzeczywistości i reagujemy szybko, natomiast

jeśli jest ona niska, to stawiamy opór. Im mamy silniejsze poczucie własnej wartości, tym większą posiadamy umiejętność reagowania na zmiany i przez to lepiej umiemy się dostosować do otaczającej nas rzeczywistości.

Podstawową cechą osób o zdrowej samoocenie jest to, że łatwiej jest im przyznać się do błędów i poprawiać je, niż tym, którzy mają niską samoocenę.

Odniesienie się do faktów, rzeczywistości i do prawdy jest ważniejszą wartością niż posiadanie racji. Cenna jest także większa świadomość, nawet jeśli jest ona bardziej bolesna niż nieświadomość, która czasami może pełnić rolę ochronną. Osoby z niską samooceną traktują przyznanie się do błędu jako rodzaj upokorzenia, a nawet potępienia siebie. Jeśli wypierają fakt, że popełniły błąd, to pielęgnują w sobie brak poczucia bezpieczeństwa, poczucie winy, nieprzystosowania i wstydu.

Specjaliści od psychologii rozwojowej mówią, że dziecko traktowane z szacunkiem uwewnętrznia ten szacunek, a następnie z szacunkiem traktuje otoczenie. I odwrotnie – dziecko, które jest upokarzane, uwewnętrznia te postawy i reaguje na innych lękiem oraz wściekłością. Jeśli odczuwamy wewnętrzną spójność, a także bezpieczeństwo, relacje z samym sobą i pielęgnujemy swoje prawo do mówienia „nie”, to życzliwość staje się naturalną konsekwencją. Nie obawiamy się innych ani nie chowamy się za wrogą postawą, ponieważ czujemy się bezpiecznie w swoim prawie do istnienia.

Osoby z wysoką samooceną częściej kierują się wyższą empatią i współczuciem niż osoby z niską samooceną. A to z tego powodu, że relacje z ludźmi stanowią odzwierciedlenie relacji z sobą.

17. Czy możemy mieć złudzenie, że nasze poczucie własnej wartości jest wysokie?

Gdy mamy niską samoocenę, często rządzi nami lęk przed rzeczywistością, do której czujemy się nieprzystosowani. Boimy się zmierzyć z faktami, które dotyczą nas samych lub innych ludzi, i wypieramy je. Obawiamy się, że pozory, które stwarzamy, załamią się, boimy się ujawnienia, upokorzenia, porażki, a czasami też samego sukcesu. Żyjemy bardziej po to, żeby unikać bólu, niż doświadczać radości.

Jeżeli mamy poczucie, że podstawowe aspekty życia w rzeczywistości, z którą musimy sobie radzić, są dla nas niezrozumiałe, to pojawia się uczucie bezradności. Obawiamy się myśleć w określony sposób, ponieważ boimy się, że ujemne cechy naszego charakteru mogą wyjść na światło dzienne. A to z kolei będzie zagrażać naszemu poczuciu własnej wartości lub też jego pozorom. Te lęki będą sabotowały budowanie wysokiego poziomu świadomości, jeszcze bardziej pogłębiając pierwotny problem.

Należy podkreślić, że poziom samooceny nie determinuje bezpośrednio naszego sposobu myślenia, ale wpływa na nasze emocje. To one zachęcają lub zniechęcają nas do myślenia, zbliżenia się do faktów, prawdy, rzeczywistości albo odsuwania się od nich. Dlatego też często pierwszy krok w budowaniu poczucia własnej wartości może być trudny, ponieważ na samym początku musimy zbudować wysoki poziom świadomości, pomimo tego, że przeszkadzają nam emocje. Musimy podjąć wyzwanie i obalić przekonanie, że pozostawanie nieświadomym pozwala jakoś znieść życie. Dopóki tego nie zrobimy, niemożliwe jest budowanie i rozwijanie poczucia własnej wartości.

Niska samoocena może nie tylko hamować nasze myślenie, ale również je zniekształcać. Jeżeli mamy o sobie złe zdanie, to będziemy poszukiwać najbardziej wyniszczających wyjaśnień swoich zachowań, co jeszcze bardziej nas pogrąży, sparaliżuje nasze czyny, sprawi, że będziemy czuć się bezbronni, niezdolni do działania.

Bazą i motorem niskiej samooceny nie jest poczucie pewności, ale lęk. Nie przed samym życiem, ale przed jego wymaganiami. Nie chcemy być wtedy kreatywni, tylko szukamy przede wszystkim poczucia bezpieczeństwa. W relacjach z innymi ludźmi poszukujemy nie prawdziwego kontaktu, ale ucieczki od moralnego wartościowania, obietnicy wybaczenia, akceptacji i w pewnym stopniu opieki. Osoby z wysoką samooceną poszukują nowego i nieznanego, szukają wyzwań, pożądadają ich i pragną.

Im większa jest nasza miłość do siebie i do życia, czyli inaczej mówiąc, nasza pewność siebie, tym łatwiej jest nam się rozwijać umysłowo, duchowo i w każdym innym obszarze.

Pozorna samoocena polega na tym, że często spotykamy ludzi, którzy odnieśli olśniewający sukces i są szanowani. Kiedy patrzymy na nich z zewnątrz, możemy powiedzieć, że mają warstwę poczucia pewności, jednak w głębi są niezadowoleni, niespokojni lub przygnębieni. Na zewnątrz mogą przejawiać silną wiarę w siebie, szacunek do siebie i wyrażać wysoką samoocenę, ale w rzeczywistości jej nie posiadają. Jak możemy to wyjaśnić?

Otóż jeżeli nie rozwinie się w nas autentyczne poczucie własnej wartości, to w konsekwencji pojawi się niepokój, brak poczucia bezpieczeństwa i wątpliwości dotyczące samego siebie. To wewnętrzne przekonanie, że nie nadajemy się do istnienia, do życia. Możemy uważać, że coś jest z nami nie tak lub brakuje nam czegoś ważnego. To bardzo bolesny stan. A ponieważ mamy tendencję do unikania bólu, to będziemy zaprzeczać lękom, racjonalizować zachowanie i stwarzać złudzenie wysokiej samooceny, której nam brakuje. To właśnie pozornie wysoka samoocena, złudzenie. Służy ono redukcji lęku i dostarczaniu złudnego poczucia bezpieczeństwa, aby złagodzić poczucie autentycznego braku poczucia własnej wartości. Ważne, że prawdziwe przyczyny braku wysokiej samooceny pozostają niezłębione.

Taka samoocena opiera się na wartościach niezwiązanych z tymi, które budują własną skuteczność i szacunek do siebie, choć same w sobie nie muszą być pozbawione znaczenia i wartości. Na przykład duży dom ma swoją wartość, ale nie jest miarą wysokiego poczucia własnej wartości czy bycia uczciwym człowiekiem.

Dołączenie do gangu nie jest niczym dobrym, nie umacnia autentycznej samooceny, ale może dostarczać chwilowego złudzenia poczucia bezpieczeństwa, przynależności, posiadania swojego miejsca w życiu.

Często odnajdowanie swojej wartości poprzez budowanie własnej świadomości, bycie bardziej odpowiedzialnym, spójnym ze sobą zamieniamy na zdobycze materialne czy seksualne. Zamiast cenić swój autentyzm, możemy bardziej cenić przynależność do określonych stowarzyszeń, grup czy partii politycznych. Zamiast budować swoją asertywność, bezkrytycznie przystosowujemy się do wybranej grupy społecznej. Zamiast budować szacunek do siebie samego dzięki temu, że jesteśmy uczciwi, możemy

wykorzystywać do tego filantropię. Zamiast dążyć do zdobywania kompetencji, możemy chcieć zdobyć władzę i praktykować manipulację lub kontrolę nad innymi ludźmi. Sposobów jest mnóstwo, właściwie nieskończenie wiele, ale są to tylko ślepe uliczki, w których możemy się zgubić.

Poczucie własnej wartości to wewnętrzne doświadczenie w samym centrum ludzkiego istnienia. To wszystko to, co sam o sobie myślę i czuję, a nie to, co o mnie myślą i mówią inni. I tu pojawia się sprzeczność, nad którą warto się zastanowić. Możemy być kochani przez rodzinę, małżonka, przyjaciół, a nie kochać samych siebie. Możemy być podziwiani przez swoich współpracowników, a jednocześnie uważać się za kogoś bezwartościowego. Możemy stwarzać pozory bycia pewnym siebie człowiekiem, który żyje w równowadze, i tym samym wprowadzać wszystkich w błąd, a jednocześnie w głębi duszy drzeć z powodu poczucia bycia nieprzyzwoitym. Możemy spełniać oczekiwania innych ludzi, jednocześnie zawodząc samego siebie.

Możemy zdobywać wszystkie zaszczyty, sukcesy, nagrody, a jednocześnie nie móc się uwolnić od poczucia, że niczego nie osiągnęliśmy. Możemy być podziwiani przez tysiące, setki tysięcy ludzi, a nawet miliony, i każdego dnia budzić się z palącym poczuciem bycia oszustem i uczuciem przejmującej pustki. Te wszystkie przykłady mówią o tym, że możemy osiągać sukces, ale nie mieć wysokiego poczucia własnej wartości, skazując się tym samym na potępienie. Czujemy się wtedy jak oszust, który czeka z bijącym ze strachu sercem na moment, kiedy jego oszustwo wyjdzie na jaw.

To nie w innych ludziach powinniśmy szukać sposobów na podniesienie naszej samooceny. Ich akceptacja jej nie podniesie. Ani edukacja, ani dobra materialne, dobry związek, bycie rodzicem, filantropia czy podboje seksualne nie podniosą naszej samooceny. Mogą sprawić, że w pewnych sytuacjach przez krótki moment czujemy się lepiej albo nieco bardziej komfortowo, ale to nie jest poczucie własnej wartości. To jest właśnie tragiczne, że wielu ludzi poszukuje poczucia własnej wartości wszędzie, tylko nie w sobie samych, dlatego ich działania nie przynoszą pozytywnych skutków.

Czasem dobra samoocena to rodzaj zdobyczy o duchowej naturze, to znaczy jest to krok w rozwoju naszej świadomości. Kiedy tylko to zrozumimy, zdamy sobie sprawę, że przekonanie, iż jeśli wywrzemy dobre wrażenie na innych, to będziemy cieszyć się szacunkiem we własnych oczach, jest absolutnie błędne.

Przestaniemy sobie powtarzać: Jeśli tylko zrzucę kilka kilogramów, jeśli dostanę awans, znajdę męża, będę mieć dziecko, będę dobrym pracownikiem, kupię większy samochód, napiszę jeszcze jedną książkę albo zdobędę jeszcze jedną nagrodę czy jeszcze jednego kochanka, to odnajdę poczucie własnej wartości. Wtedy zrozumimy, że w tym wszystkim tego nie odnajdziemy, ponieważ tam go nie ma.

Nikt inny poza nami nie może stworzyć ani podtrzymać przekonania, że to my sami jesteśmy na tyle wartościowi, że nadajemy się do życia, że jesteśmy na tyle kompetentni i akceptujemy siebie, mamy na tyle wysoką świadomość i rozbudowany umysł, który ufa sobie. W sobie samych możemy odnaleźć autentyczne wysokie poczucie własnej wartości.

Ważne, abyśmy uważali na przeróżnych guru, którzy mówią, że najlepszym sposobem na podniesienie własnej wartości jest otoczenie się ludźmi, którzy wysoko nas cenią. To koszmar i okropny dysonans zostać zasypanym pochwałami i pochlebstwami, a jednocześnie mieć w sobie przekonanie, że się na to nie zasługuje. To jak gwiazda rocka, która nie przeżyje dnia bez narkotyków, ponieważ nie jest w stanie znieść swojego sukcesu. Człowiek ten nawet nie wie, jak się znalazł w miejscu, w którym teraz jest, i ciągle przeżywa koszmar sprzeczności dotyczącej tego, jak postrzega siebie sam, a jak postrzegają go inni.

Oczywiście warto poszukiwać towarzystwa osób, które wspierają nasze poczucie własnej wartości, a nie je podkopują. Chodzi tylko o to, żeby nie traktować relacji z innymi ludźmi jako pierwszego źródła naszej samooceny, ponieważ jest to niebezpieczne. Po pierwsze nie daje zamierzonych efektów, a po drugie stwarza zagrożenie, że uzależnimy się od aprobaty innych ludzi.

Im bardziej wzmacniamy swoją świadomość i opieramy się na własnych doświadczeniach, tym bardziej uniezależniamy się od opinii innych

ludzi. Oczywiście jesteśmy istotami społecznymi i ludzie wpływają na to, w jaki sposób postrzegamy siebie, jednak zawsze warto kierować się swoim wewnętrznym kompasem, a nie opiniami innych.

18. Jak bycie niezależnym wpływa na samoocenę?

Bycie niezależnym od informacji i oceny ze strony innych ludzi bazuje na naszym poczuciu pewności, które jest nas samych i które pielęgnujemy. To właśnie jest prawdziwa dojrzałość.

Osoby, które są twórcze i kreatywne, w większym stopniu niż przeciętne osoby akceptują samotność. Inaczej mówiąc, są bardziej niezależne od pozytywnej informacji zwrotnej płynącej od innych ludzi. Są bardziej skłonne do podążania za własną wizją, nawet gdy jest ona daleka od tego, co mówi i myśli większość. Nowe i niezbadane przestrzenie i obszary życia nie przerażają ich, ale są dla nich wyzwaniem i źródłem uczucia ekscytacji. To samo dotyczy osób, które są przedsiębiorcami czy naukowcami. Dostrzegają możliwości tam, gdzie inni ich nie widzą, po czym przechodzą do działania i realizacji celu.

Jednocześnie w tym realizowaniu własnej wizji muszą umieć porozumiewać się z innymi ludźmi i być uważni, żeby móc realizować swoje cele.

Tak więc posiadanie wysokiej samooceny i bycie niezależnym nie wyklucza bycia w relacjach z innymi ludźmi, jak mogłoby się to wydawać. Wręcz przeciwnie, jest niezbędne do tego, żeby zrealizować swoje cele.

19. Jakie są wewnętrzne źródła poczucia własnej wartości?

Co musimy zrobić, aby tworzyć i podtrzymywać poczucie własnej wartości i jak się zachowywać? Czego jako dzieci musimy się nauczyć, żeby w późniejszym życiu cieszyć się wysoką samooceną? Jak się rozwijać? Takie i inne pytania musimy sobie zadać, jeśli chcemy skoncentrować się na aktywnym budowaniu wysokiej samooceny.

Poziom samooceny możemy określić podstawie tego, co człowiek robi.

Już w dzieciństwie uczymy się wspierać aktywnie swoją samoocenę lub tego nie robić. Jeśli dorastamy w domu, w którym wspiera się wysoką samoocenę, to wydatnie zwiększa się prawdopodobieństwo, że w dorosłym życiu również będziemy wybierać takie zachowania. Ponieważ decydujące jest to, co robimy w ramach własnej wiedzy i wyznawanych wartości, aby w spójny sposób budować własną samoocenę.

I nie chodzi o to, żeby osiągać perfekcję w budowaniu wysokiej samooceny. Chodzi o to, żeby podnieść swój średni poziom funkcjonowania. To wystarczy, aby rozwinąć poczucie własnej skuteczności i szacunku do siebie samego. Czasami małe kroki, małe cele są bardziej osiągalne, pociągają za sobą kolejne, niż bardzo odległe cele, które mogą paraliżować nasze działanie.

W kolejnej części tego rozdziału omówię bardziej szczegółowo siedem filarów poczucia własnej wartości. Te filary to życie świadome, samoakceptacja, odpowiedzialność za siebie, asertywność, życie celowe, prawdość oraz miłość do siebie samego.

20. Jak wysoki poziom świadomości pomaga budować wysokie poczucie własnej wartości?

W ostatnim czasie kładzie się w rozwoju osobistym duży nacisk na duchowość i często pada stwierdzenie, że oświecenie pojawia się wtedy, kiedy pojawia się przebudzenie. A ewolucja, postęp i rozwój są możliwe tylko i wyłącznie wtedy, kiedy poszerza się zakres świadomości. Wyższy poziom świadomości to także szersza perspektywa i większa uważność.

Dlaczego świadomość – jako bycie świadomym jakiegoś aspektu rzeczywistości – jest tak ważna? Ponieważ wiąże się również z tworzeniem pojęć i myśleniem abstrakcyjnym, czyli z umysłem.

Świadomość jest związana z naszą wolną wolą. Możemy wybrać, czy chcemy dążyć do uświadamiania sobie czegoś albo aktywnie tego unikać, poszukiwać prawdy lub nie, koncentrować się na czymś lub nie. To właśnie umysł jest jednym z podstawowych narzędzi w naszym życiu. Jeśli

nie będziemy go używać, to ucierpi poczucie naszej wartości, poczucie własnej skuteczności i szacunek do siebie samego.

Najprostsza forma nie bycia świadomym to unikanie konfrontacji z faktami. Na przykład możemy wiedzieć, że w pracy nie dajemy z siebie wszystkiego, ale nie chcemy o tym myśleć. Możemy wiedzieć, że za mało czasu spędzamy ze swoimi dziećmi, że je krzywdzimy i zniechęcamy do siebie, i jednocześnie pocieszać się, że kiedyś to zmienimy. Możemy zadawać sobie pytanie, co to znaczy, że pijemy za dużo alkoholu, i uzasadniać, że możemy przestać w każdej chwili, jeśli tylko zechcemy. Możemy sobie mówić, że wiemy, że to, co jemy, rujnuje nasze zdrowie, ale i tak to robić. Możemy żyć ponad stan i mieć tego świadomość, ale i tak to robić. Możemy widzieć, że nasze interesy nie idą dobrze, i uzasadniać, że zawsze postępowaliśmy w określony sposób i to dawało efekty, więc dlaczego mielibyśmy cokolwiek zmieniać. Dlatego chcąc uniknąć stresu, nie robimy nic i czekamy, aż problem rozwiąże się sam.

Dokonując wielu wyborów pomiędzy myśleniem a jego unikaniem, pomiędzy byciem odpowiedzialnym za swoją rzeczywistość a unikaniem konsekwencji, określamy, kim tak naprawdę jesteśmy. Co więcej, tych wyborów możemy dokonywać na poziomie nieświadomym. Ale mimo to one sumują się gdzieś głęboko w nas i doświadczamy ich jako poczucia własnej wartości. To właśnie jest reputacja, zdanie, jakie mamy o sobie samych.

Podsumowując, żyć świadomie to znaczy uświadamiać sobie najlepiej jak potrafimy wszystko, co ma znaczenie dla naszych działań, celów i wartości. I postępować odpowiednio do tego, co widzimy i wiemy.

Może się zdarzyć, że zdradzimy swoją świadomość, to znaczy będziemy świadomi, ale nie będziemy przekładać tej świadomości na działanie, czyli na czyny, to znaczy działać zgodnie z tym, co się dostrzega i wie. Możemy na przykład być świadomi, że postępujemy źle wobec swojego partnera czy dziecka, i możemy wiedzieć, że powinniśmy naprawić sytuację, ale nie chcemy przyznać się do błędu i odkładamy działanie na później. Postępując w ten sposób, zdradzamy samych siebie.

Warto tutaj wyjaśnić kilka kwestii dotyczących świadomości i nieświadomości. Jeśli uczymy się na przykład prowadzić samochód, to na początku

wymaga to dużego poziomu świadomości. Ale kiedy już opanujemy tę umiejętność, to przechodzi ona do tak zwanego obszaru nieświadomej kompetencji. Zwalniamy wtedy w umyśle miejsce na naukę nowych rzeczy.

Działanie świadome nie oznacza też nieustannego skupienia na najwyższym poziomie w każdym momencie naszego życia na każdym zadaniu. Możemy na przykład medytować, relaksować się, uprawiać seks, kreatywnie wizualizować albo uprawiać sport, po to żeby opróżnić umysł i przygotować się na rozwiązanie jakiegoś zadania. To element higieny umysłowej. Czyli inaczej mówiąc, świadome działanie to stan adekwatny do tego, co akurat robimy albo czym się ogólnie zajmujemy.

Na co dzień mamy do wyboru nieskończoną liczbę informacji i obiektów, co do których możemy być świadomymi. Dlatego w naszym umyśle przebiega nieustanny proces selekcji. Decydujemy się koncentrować na jednej rzeczy, nie możemy jednocześnie być gdzie indziej, przynajmniej w danym momencie. Na przykład pisząc książkę, nie możemy jednocześnie rozmawiać przez telefon. Jeśli jednak na moment przerwiemy pisanie, możemy przeprowadzić krótką rozmowę.

Jeśli jesteśmy osobami świadomymi, to szanujemy fakty, zarówno te, które dotyczą naszego świata wewnętrznego, czyli potrzeby, pragnienia, emocje, jak i zewnętrznego. Jesteśmy dalecy od stwierdzenia, że jeśli czegoś nie widzimy, nie przyjmujemy do wiadomości, to to nie istnieje.

Co więcej, żyjąc świadomie, możemy widzieć pewne rzeczy, które niekoniecznie nam się podobają. Ale wiemy, że nasze życzenia, lęki, obawy nie zmieniają faktów. Na przykład, jeśli muszę zapłacić rachunek za gaz, to moje pragnienie posiadania nowego płaszcza czy torebki nie zmieni magicznie rzeczywistości. Rachunek za gaz nie zniknie jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Mój wybór nie sprawi, że zakup stanie się racjonalny. Dlatego warto odróżniać to, co subiektywne, od tego, co obiektywne.

Jeśli żyjemy świadomie, to nasz umysł jest aktywny, a nie bierny, wybieramy myślenie, poszukujemy świadomości, zrozumienia, wiedzy. Robimy tak, ponieważ nasza samoocena wiąże się z odpowiedzialnością za siebie, za swoje istnienie i szczęście. Dlatego staramy się jak najlepiej zrozumieć rzeczywistość, ponieważ chcemy podejmować jak najlepsze decyzje.

Uczenie się i korzystanie z umysłu sprawia osobom świadomym radość i satysfakcję.

A życie w danej chwili, ale bez utraty szerszego kontekstu, to budowanie obecności tu i teraz i bycie obecnym w tym, co się robi. To właśnie idea świadomego życia. Możemy doznawać wszystkimi zmysłami danej chwili, ale nie być w niej uwięzionymi. Albowiem jeśli nie odnosimy się do szerszego kontekstu, to nasza świadomość staje się oraz uboższa. Na przykład, możemy jeść kolację z ukochaną osobą i być w tej chwili całym sobą, nie tracąc jednocześnie świadomości tego, kim jesteśmy, do czego dążymy, jakimi jesteśmy ludźmi.

Osoby świadome poszukują ważnych faktów, nie unikają ich. To oczywiste, ponieważ nowe informacje mogą wpłynąć na zmianę naszego sposobu postępowania albo zmodyfikować założenia, które przyjęliśmy.

Jeśli jesteśmy świadomi, to chcemy rozróżnić fakty od naszych własnych interpretacji i emocji. Bycie wrażliwym na różnice pomiędzy tym, co spostrzegamy, jak to interpretujemy i co w związku z tym odczuwamy, to trzy odrębne rzeczy.

Na przykład, widzimy, że ukochana osoba marszczy brwi. Interpretujemy, że jest na nas zła, a my czujemy się skrzywdzeni, urażeni, czujemy napięcie. Nasza interpretacja i uczucia mogą być odpowiednie lub nie. Jeśli mamy tego świadomość, to jesteśmy w stanie budować lepszą relację z drugą osobą. Jeśli nie, to oznacza, że odcinamy się od rzeczywistości.

Nastawienie na samoświadomość, samopoznanie pozwala nam uzmysłowić sobie rzeczy, które powodują lęk i ból. Istnieje pokusa, by podążyć za tęsknotą, za słodką nieświadomością. Jednak jeśli jesteśmy tak uczciwi wobec samych siebie, jak tylko możemy, to pokonujemy ją, a takie impulsy powodują, że jeszcze bardziej budujemy swoją wysoką świadomość.

Wysoka świadomość to także staranie się, aby znać swoją rzeczywistą pozycję na drodze do osiągnięcia celów zawodowych i osobistych. Jeśli na przykład moim celem jest założenie własnej firmy, to co robię w związku z tym? Jestem bliżej celu niż rok temu albo miesiąc temu? Czy droga jest właściwa? To pytania, które warto sobie zadać, aby określić swoje miejsce na drodze do osiągnięcia takiego czy innego celu.

Ważne jest także uświadomienie sobie, czy nasze działania są spójne z naszymi celami. Czasami istnieje dysonans pomiędzy tym, jakie mamy cele, a tym, w jaki sposób spędzamy czas i wydajemy swoją energię. Zdarza się, że sprawom, które uważamy za najważniejsze, poświęcamy najmniej uwagi, a w te mniej istotne angażujemy się znacznie bardziej. Jako osoby świadome powinniśmy kontrolować to, czy nasz sposób postępowania jest spójny z naszymi celami.

Warto też poszukiwać informacji zwrotnych z otoczenia, aby modyfikować swój sposób działania, jeśli zajdzie taka potrzeba. Tak jak statek płynie określonym kursem i zdarzy mu się czasami nieco z niego zbiec, ale po sprawdzeniu danych nawigacyjnych wraca na odpowiedni kurs, tak i my nie możemy tylko raz określić kursu i pozostawać ślepy na sygnały płynące z zewnątrz. Zawsze może się zdarzyć, że zdobyte przez nas informacje będą powodowały konieczność korekty dotychczasowych planów i zamiarów.

Na przykład, kiedy niespodziewanie pojawi się w twoim życiu dziecko, musisz zmodyfikować swoje plany i dostosować je do nowego członka rodziny. Nie oznacza to rezygnacji z siebie, ale zakłada konieczność nanieśienia poprawek na istniejące plany realizacji swoich celów.

Osoby o wysokiej świadomości nie ustają w próbach zrozumienia rzeczywistości niezależnie od tego, jak trudne mogłoby się to wydawać. Nie poddają się. Doskonałym przykładem są naukowcy, którzy podejmują setki prób, żeby udoskonalić swój wynalazek. Nie poddają się. Albo para, która doskonali swoją relację i dociera się, mimo tego, że na początku nie wydaje się to proste. Czasami potrzebujemy przerwy albo odpoczynku, ale nie rezygnacji. Nigdy, nigdy, nigdy nie możemy się poddawać – jak mawiał Winston Churchill.

Ważne jest, żeby cel, do którego dążymy, był zgodny z naszą hierarchią wartości i z naszymi planami. A te czasami mogą się zmieniać, dlatego warto podjąć racjonalną decyzję, aby zrezygnować z osiągnięcia wyznaczonego wcześniej celu, nieco go zmodyfikować albo przesunąć w czasie jego realizację.

Osoba o wysokiej świadomości także powinna dbać o to, żeby otwierać się na nową wiedzę i być gotowa do rewidowania swoich wcześniejszych

założeń, poziomu wiedzy. Nie chodzi o to, żeby podawać wszystko w wątpliwość, ale żeby być otwartym na nowe doświadczenia i wiedzę.

Kluczową rzeczą jest także gotowość do dostrzegania swoich błędów i chęci ich naprawiania. Chodzi o to, żeby dążyć do prawdy, a nie mieć za wszelką cenę rację, ponieważ wiemy, że każdy z nas się myli, każdy popełnia błędy. Jednak jeśli łączymy poczucie własnej wartości z pomyślnością, to możemy zawęzić swój poziom świadomości.

Pragnienie poszerzania swojej świadomości i zaangażowanie się w swój rozwój jako drogę życiową jest kluczowe dla budowy wysokiej samooceny i adaptacji do zmieniającego się świata. Możemy zakładać, że nauczyliśmy się wystarczająco dużo i nie musimy już więcej się uczyć – ale to prosta droga do utraty wysokiego poziomu świadomości.

Jeśli chcemy żyć na wysokim poziomie świadomości i budować swoją samoocenę w pozytywny sposób, to powinniśmy także pielęgnować w sobie pragnienie zrozumienia otaczającego nas świata. Każdy z nas ulega wpływom otoczenia, fizycznym, kulturowym ekonomicznym, społecznym, politycznym i każdym innym. Elementy te wpływają na nasze zdrowie, wartości, to, czy czerpiemy przyjemność z tego, co widzimy, czytamy i słyszymy, czy żyjemy w sposób spokojny czy gwałtowny, jaki mamy standard życia i w jakim stopniu możemy je kontrolować. Oczywiście obszarów jest więcej i nie sposób je tu wszystkie wymienić. Chodzi o to, żeby uświadomić sobie, że nie żyjemy w próżni, i musimy mieć świadomość tego, że podlegamy wpływom z zewnątrz.

Osoby świadome pragną także poznawać rzeczywistość wewnętrzną, czyli swoje własne potrzeby, uczucia, aspiracje, motywacje i inspiracje. A wszystko po to, żeby poznać lepiej siebie samego. Nie tylko wiedza formalna ma znaczenie, ale również wiedza o nas samych jest istotna w naszym rozwoju. Jeśli koncentrowalibyśmy się tylko na wiedzy uniwersalnej, to moglibyśmy ulec pułapce racjonalizacji swoich emocji, zbytniej intelektualizacji albo nadmiernemu uduchowieniu swojego zachowania, wchodzenia w wiele nowych związków albo pozostawania w jednym i satysfakcjonującym przez całe życie. A wszystko po to, żeby uciec od poznania samego siebie.

Czasami potrzebujemy terapeuty, przewodnika, mentora, nauczyciela, po to, żeby poznać lepiej siebie samego. Możemy też zadawać sobie proste pytania, na przykład: Czy wiem, co czuję w danej chwili? Czy rozpoznaję impulsy, z jakich wypływa moje zachowanie? Czy moje uczucia i zachowanie są spójne? Czy wiem, jakie swoje potrzeby i pragnienia chcę zaspokoić? Czy moje życie jest rzeczywiście moim życiem, czy jego scenariusz został mi narzucony przez innych? Lista pytań może być o wiele dłuższa.

I nie chodzi tutaj o chorobliwe, wręcz obsesyjne koncentrowanie się na sobie. Chodzi raczej o wrażliwość i sztukę dostrzegania siebie, uczuć we własnym ciele, emocji, które pojawiają się w kontakcie z innymi ludźmi, dostrzegania schematów zachowania, które mogą już nam nie służyć i nie być aktualne, dostrzegania tego, co nas pobudza, co wyczerpuje. Nauczyć się dostrzegać, czy głos, który słyszę wewnątrz siebie, jest rzeczywiście moim głosem czy też głosem wewnętrznego krytyka.

Dlatego ważne jest, aby pragnąć poznać siebie samego i że jest to wartościowe, bez względu na to, jakim wyzwaniem może się okazać. A wszystko to, ponieważ wiem, że na dłuższą metę poznawanie siebie i budowanie wyższej świadomości daje mi dużą wartość.

Trzeba także budować swoją hierarchię wartości i uświadamiać sobie ich źródła. Jest to potrzebne po to, aby nie ulegać wpływowi innych ludzi, których system wartości czasami możemy przejąć w sposób nieracjonalny, a wręcz bezkrytyczny.

Każdy z nas czasami wyciąga ze swoich doświadczeń błędne wnioski, które mogą stać się podstawą do sformułowania szkodliwych dla nas przekonań. Na przykład kobieta, która wchodzi w relację romantyczną z partnerem i doświadcza zdrady, może wyciągnąć wniosek, że wszyscy mężczyźni tak postępują i nie warto im ufać. W konsekwencji lekceważy takie wartości, jak miłość, zaufanie, bezpieczeństwo.

Dlatego należy odnosić się do swojej hierarchii wartości i oceniać pojedyncze wydarzenia w całym kontekście, nie tylko w kontekście pojedynczych doświadczeń życiowych.

Możemy uciekać od wysokiego poziomu świadomości, popadając w uzależnienia od narkotyków, alkoholu albo destrukcyjnych związków

z innymi ludźmi. Naszą ukrytą intencją jest wtedy redukcja lęku i bólu, a jednocześnie unikanie świadomości tego, że tak naprawdę cierpimy, jesteśmy bezradni.

Ból i cierpienie nie znikają, ale pojawiają się w naszym życiu jeszcze bardziej intensywnie. A my potrzebujemy jeszcze większych dawek truczyny, aby trzymać świadomość w klatce. W efekcie proces autodestrukcji postępuje jeszcze bardziej. Uciekamy w depresję, zmęczenie, wyczerpanie. Świadomość staje się naszym wrogiem i robimy wszystko, żeby uciszyć rozum i zamienić się w osobę jeszcze bardziej nieświadomą.

21. Jak pobudzić siebie do świadomego życia?

Możesz użyć metody zdań niedokończonych, aby błyskawicznie obudzić swoją świadomość. Poniżej znajdziesz przykładowe zdania, które możesz wykorzystać w podnoszeniu swojej samooceny, zrozumienia i szacunku do siebie samego oraz podnoszenia własnej skuteczności.

Weź kartkę papieru i dokończ je. Wykaż się kreatywnością i stwórz też własny zestaw niedokończonych zdań, który pomoże ci budować wyższy poziom świadomości w kluczowych obszarach twojego życia. A następnie je uzupełnij.

Życie świadome oznacza dla mnie:...

Jeśli dziś o dziesięć procent bardziej uświadomię sobie swoje działania...

Jeśli dziś o pięć procent bardziej uświadomię sobie swoje najważniejsze relacje z innymi ludźmi...

Kiedy zastanawiam się, jak bym się czuł, żyjąc bardziej świadomie...

Jeśli dziś o dziesięć procent uświadomię sobie swoje relacje z.../swoje poczucie niepewności.../obniżony nastrój.../swoje emocje.../jak bardzo sobie przeszkadzam.../to, czego wymaga ode mnie praca...

W życiu w pełni świadomym trudne jest.../dobre jest...

Gdy już napisałeś odpowiedzi, zadaj sobie pytanie, co zrobiłbyś inaczej, lepiej w danym obszarze.

Pamiętaj, że im bardziej świadomy jesteś, tym silniejszy filar wysokiej samooceny budujesz.

22. Czym różni się samoakceptacja od samooceny?

Akceptacja to jeden z kluczowych elementów wysokiego poczucia własnej wartości. Często mylimy oba pojęcia, a nie są one tym samym. Samoocena jest czymś, czego doznajemy, a akceptacja siebie jest czymś, co robimy.

Akceptować siebie to być po swojej stronie, być swoim własnym sprzymierzeńcem. Akceptacja to poszanowanie i troska o siebie samego, co wynika z tego, że jesteśmy żywymi i świadomymi istotami. W tym sensie samoakceptacja jest czymś bardziej pierwotnym niż poczucie własnej wartości. Jest aktem afirmacji siebie samego, co jest naturalnym prawem każdego człowieka, a jednocześnie każdy z nas ma prawo działać przeciwko temu prawu i je eliminować. Niektórzy odrzucają siebie tak bardzo, że nie mogą nawet rozpocząć pracy nad swoim rozwojem, dopóki sami siebie nie zaakceptują. To pierwszy warunek rozwoju, w przeciwnym wypadku żadna praca, ani terapeutyczna, ani rozwojowa nie przyniesie efektów, nawet po latach.

Samoocena to postawa, dzięki której możemy się skonfrontować z tym, co możemy znaleźć we własnym wnętrzu, i nie popaść w nienawiść do siebie samego, nie rezygnować z chęci życia, nie zaprzeczać własnej wartości. To deklaracja, że decydujemy się cenić siebie, odnosić się do siebie z szacunkiem i walczyć o swoje prawo do istnienia. To fundament, na którym wyrasta poczucie własnej wartości.

Samoakceptacja jest czymś, co może nam pozwolić walczyć o życie, nawet gdy jesteśmy przepełnieni rozpaczą, gdy jesteśmy o krok od samobójstwa. Może sprawić, że chwycimy za telefon, by poprosić o pomoc, po latach upokorzeń i bólu bycia w przemocowym związku. Może nam nakazać powiedzieć „nie”. Ten głos siły życiowej to egoizm w najbardziej szlachetnej postaci.

Samoakceptacja niesie ze sobą wolę doświadczenia, myśli, które mamy, uczuć, pragnień, które żywimy, zachowania i czynów, bycia tym, kim jesteśmy.

Co najważniejsze, to, że doświadczamy i akceptujemy własne uczucia, nie oznacza, że muszą one decydować o naszym postępowaniu. Na przykład jeżeli nie jesteśmy akurat w nastroju do pracy, możemy zaakceptować to uczucie, rozpoznać, doświadczyć go, a następnie przystąpić do pracy. Korzyść z tego jest taka, że możemy pracować z jaśniejszym umysłem i w zgodzie ze sobą, że nie rozpoczęliśmy dnia od oszukiwania samych siebie.

Korzyścią z rozpoznawania i akceptacji negatywnych uczuć jest to, że często możemy się ich po prostu pozbyć. Możemy też powiedzieć sobie, że doświadczenie negatywnych emocji jest czymś, co wyraża nas, ale co niekoniecznie musi nam się podobać i mimo wszystko jest ekspresją nas jako osoby w momencie, kiedy się pojawia. Samoakceptacja to szacunek dla rzeczywistości, to poczucie bycia tu i teraz, podzielności. Możemy odczuwać lęk, ból, złość, niestosowne pożądanie, czujemy, że jest to, co jest, nie zaprzeczamy, nie tłumaczymy się, nie racjonalizujemy, akceptujemy realność tego doświadczenia.

Akceptacja oznacza coś więcej niż tylko dostrzeganie i przyznawanie. To doświadczenie czegoś, stawanie w obecności, kontemplowanie realności tej rzeczy, włączanie i świadomość. Inaczej mówiąc, doświadczamy w pełni niepożądanych emocji i otwieramy się na nie, a nie tylko pobieżnie je rejestrujemy.

Czasem ktoś nas pyta, jak się czujemy, a my odpowiadamy, że źle, a wtedy ta osoba mówi: „Rzeczywiście widzę, że jesteś przygnębiony”. My wzdychamy i napięcie zaczyna opuszczać nasze ciało, i to jest moment, w którym możemy uświadomić sobie swoje samopoczucie i zastanowić się nad przyczyną tego, co nas trapi. Współczująca reakcja tej drugiej osoby pomogła nie tylko pobieżnie zarejestrować nam swoje złe samopoczucie, ale doświadczyć go głębiej i pochylić się nad nim.

Więc jeżeli na przykład popełniliśmy błąd w pracy i tylko stwierdzamy pobieżnie fakt, że tak się stało, a nie zastanawiamy się głębiej nad przyczynami i nie wyciągamy wniosków, to zwiększamy prawdopodobieństwo, że w przyszłości znów popełnimy podobny błąd. Jeśli jednak uznamy, że ten błąd był naszą winą, wyciągniemy wnioski, to prawdopodobnie nie popełnimy go w przyszłości.

Podobnie jest ze strachem. Nie możemy go pokonać, jeśli się do niego nie przyznajemy. Nie możemy zmienić cech, jeśli upieram się, że ich nie posiadam, nie możemy zmienić zachowania, którego istnieniu zaprzeczam.

Zaakceptować nie oznacza lubić czy zgadzać się. Można dostrzegać to, co jest, ale mieć motywację do tego, aby to zmienić. Inaczej mówiąc, akceptacja nie oznacza braku działania, nie oznacza bierności. Na przykład, jeśli mam nadwagę i siebie akceptuję, to nie oznacza, że lubię swoją nadwagę i zgadzam się na to, żeby nadal ją mieć. Oznacza to, że dostrzegam, że ją mam, ale jednocześnie mam motywację do tego, żeby zadbać o siebie i o swoje zdrowie.

Akceptacja jako filar zdrowego poczucia wartości wiąże się ze współczuciem i byciem przyjacielem dla samego siebie. Co to konkretnie oznacza? Załóżmy, że zrobiłam coś, czego żałuję, czego się wstydzę i co wywołuje u mnie poczucie winy. Samoakceptacja nie będzie zaprzeczać faktom i nie będzie upierać się, że to, co złe, jest dobre. Wnikam za to głębiej w kontekst danej sytuacji i chcę zrozumieć, dlaczego stało się tak, jak się stało. Dlaczego coś jest złe albo niewłaściwe, a wcześniej wydawało się konieczne, pożądane, atrakcyjne, stosowne, adekwatne.

Inaczej mówiąc, nie zrozumiemy drugiego człowieka, widząc jedynie, że jego działanie było złe, niewłaściwe czy destrukcyjne. Aby zrozumieć postępowanie tej osoby, musimy poznać wewnętrzne pobudki. Nie oznacza to, że automatycznie usprawiedliwimy czyjeś złe postępowanie, ale oznacza, że zrozumiemy.

Czyli możemy potępić pewne zachowanie, a jednak odczuwać zainteresowanie motywami, które je wywołały, i może współczucie. Nie chodzi tutaj o unikanie odpowiedzialności, racjonalizowanie czy unikanie poczucia winy.

Taki rodzaj akceptacji i współczującego zainteresowania zmniejsza prawdopodobieństwo ponownego wystąpienia niepożądanych zachowań albo działań. Dzieje się tak dlatego, że traktujemy życzliwie siebie, podobnie jak innych ludzi. Ganimy i korygujemy pewne zachowania, ale nie umniejszamy przy tym poczucia własnej wartości.

Mam dla ciebie propozycję ćwiczenia. Stań nago przed dużym lustrem, spójrz na swoją twarz i ciało i zwróć uwagę na to, jakie budzą się w tobie uczucia. Nie skupiaj się na makijażu czy fryzurze, ale na poszczególnych częściach swojego ciała. Jedne będziesz akceptować bardziej, inne mniej, możesz się czuć za grubego, za chudego, za wysokiego, za niskiego. Jedne części ciała będą podobać ci się bardziej, inne mniej, możesz dostrzegać zmarszczki, ale trudniej będzie ci dostrzegać towarzyszące temu myśli czy uczucia. Skup się jednak na swoim odbiciu w lustrze przez kilka minut i powiedz sobie: „Pomimo moich niedoskonałości akceptuję siebie bez zastrzeżeń i całkowicie”. Skoncentruj się i powtórz to zdanie kilka razy, oddychaj przy tym głęboko przez kilka minut, daj sobie czas, aby w pełni doświadczyć znaczenia tych słów.

Być może twoje wewnętrzne ja zacznie protestować, że pewne rzeczy w twoim ciele ci się nie podobają, więc jak możesz siebie akceptować bez zastrzeżeń. Przypomnij sobie, co napisałam wcześniej. Akceptować nie znaczy lubić, nie znaczy, że nie możesz pragnąć zmian i sobie ich wyobrażać. Akceptować znaczy doświadczać bez negowania, że fakt jest faktem. W tym przypadku zaakceptowanie oznacza, że twarz i ciało, które widzisz w lustrze, to twoja twarz i twoje ciało i że są, jakie są.

Wytrwaj jeszcze przez chwilę, a doświadczysz uczucia relaksu i poczujesz się lepiej sam ze sobą. Staniesz się bardziej rzeczywisty, nawet jeśli nie wszystko, co widzisz w lustrze, podoba ci się, możesz powiedzieć: „Taki jestem, nie kwestionuję tego, akceptuję siebie i to, jaki jestem”.

Wykonuj to ćwiczenie regularnie, na przykład przez dziesięć dni codziennie rano. A gwarantuję cię, że wkrótce zaczniesz odczuwać silny związek pomiędzy samoakceptacją a samooceną. Jeśli szanujesz to, co widzisz, szanujesz siebie. Dlaczego więc masz wypierać się związku ze swoim ciałem? Dlaczego mamy wyobrażać sobie, że możemy kochać siebie, jednocześnie pogardzając tym, co widzimy w lustrze.

Pojawią się także dodatkowe korzyści. Nie tylko nawiądziesz harmonijną relację z samym sobą, ale wzrośnie także twoje poczucie skuteczności i szacunku do siebie. Co więcej, będziesz w stanie zmienić ten aspekt siebie, który ci nie odpowiada, zyskasz większą motywację do dokonania

tych zmian, kiedy przyjmiesz fakty do wiadomości. Pamiętaj bowiem, że nie możesz zmienić tego, czego istnieniu zaprzeczasz. Jeśli zaakceptujesz to, czego nie możesz zmienić, będziesz silniejszy i bardziej w zgodzie ze sobą. Jeśli będziesz to przeklinać i odcinać od siebie, to wówczas będziesz osłabiać siebie samego. Warto wsłuchiwać się we własne uczucia, skierować się na nie, głęboko oddychając, i przyznać, że to są nasze uczucia.

Na przykład, kiedy złościmy się na to, że nasz partner wyjeżdża w miesięczną delegację, możemy uważać, że te uczucia są śmieszne. Kiedy skupimy się na odczuciach płynących z ciała, może się okazać, że za oburzeniem i wściekłością kryje się lęk przed tym, że boimy się zostać sami na tak długo. Jeśli zajrzemy jeszcze głębiej, okaże się, że za lękiem przed samotnością kryje się jeszcze jeden lęk. Możemy się na przykład bać, że pod nieobecność partnera moglibyśmy wdać się w romans z kimś innym. I tak docieramy do braku zaufania do siebie samych, a wszystkie poprzednie emocje ulatują. To właśnie nad tym powinniśmy pracować, a nie nad złością, która pojawiła się jako pierwsza. Dlatego warto wsłuchiwać się we własne uczucia i je akceptować (pamiętaj, że akceptacja nie oznacza lubienia czy zgody).

Czasami zaakceptowanie siebie wydaje się niemożliwe. Uczucia, myśli czy wspomnienie wywołują tak duży stres i napięcie, że nie możemy przestać się blokować. Jakie jest rozwiązanie? Nie stawiaj oporu oporowi. Jeśli nie możesz zaakceptować jakiegoś uczucia, myśli czy wspomnienia, musisz zaakceptować najpierw swój opór, czyli zacząć od miejsca, w którym jesteś. Być w terażniejszości i jej doświadczać w pełni tu i teraz. Jeśli walczymy, blokada staje się silniejsza, ale kiedy sobie ją uświadomimy, doświadczamy jej i akceptujemy, to zaczyna ona topnieć.

Na przykład, jeżeli odczuwasz gniew i go nie akceptujesz, to wówczas on cię przepęlnia. Rozwiązaniem jest zadanie sobie pytania, czy akceptuję fakt, że nie akceptuję gniewu. Dotrzesz w końcu do punktu, w którym możesz to zaakceptować.

Warto tutaj podkreślić, że w rozumieniu istoty samoakceptacji często przeszkadzają nam dwa błędne przekonania. Pierwsze jest takie, że uważamy, że jeśli zaakceptujemy to, kim jesteśmy, musimy akceptować

wszystko. Nie, nie musimy, a przynajmniej nie od razu. Możemy to robić etapami. No i tu pojawia się pytanie: Jeśli nie zaakceptujemy tego, co jest, to skąd weźmiemy motywację do zmiany i do rozwoju? Drugie przekonanie natomiast jest takie, że jeśli zaakceptujemy to, kim jesteśmy, nie będzie nam zależało na zmianie. Akceptacja nie równa się brakowi motywacji. Jest dokładnie odwrotnie.

Paradoks polega na tym, że akceptacja stanu obecnego jest warunkiem do wstępnej zmiany. Zaprzeczanie temu, co jest teraz, sprawia, że zmiana jest niemożliwa.

Każdy z nas powinien wiedzieć, że wypieranie się tego, co w nas dobre, jest zbrodnią wobec siebie samego. Możemy nie akceptować swoich wspomnień, myśli, emocji, czynów, możemy je odrzucić, zamiast akceptować, i powiedzieć: to nie ja, to nie moje, to mnie nie dotyczy. Możemy nie akceptować swojej seksualności, duchowości, nie przyznawać się do bólu, radości, czynów czy zachowań, których się wstydzimy albo z których jesteśmy dumni. Możemy zaprzeczać swojej inteligencji, zaprzeczać nienawiści wobec siebie albo miłości do samego siebie. Możemy udawać, że jesteśmy kimś większym, niż jesteśmy naprawdę, albo kimś mniejszym, możemy się odcinać od swojego ciała albo swojego umysłu.

Nasze zalety mogą nas przerażać tak samo mocno jak wady, nasz geniusz, entuzjazm, piękno tak samo jak pustka, bierność, przygnębienie czy nieatrakcyjność. Wady powodują, że czujemy się niedostosowani, a zalety sprawiają, że musimy wziąć odpowiedzialność za siebie i za własne życie. Jeśli jednak akceptujemy siebie, to nie unikamy tego, co w nas najgorsze, ale też tego, co w nas najlepsze.

Akceptacja samego siebie to jeden z filarów poczucia własnej wartości.

23. Jak odpowiedzialność za siebie buduje wysokie poczucie własnej wartości?

Odpowiedzialność za siebie jest niezbędnym elementem wysokiej samooceny, ale także jest jej odzwierciedleniem i przejawem. Strategie generujące wysoką samoocenę są także jej naturalnym wyrazem i konsekwencją.

Jeśli jesteśmy odpowiedzialni za samych siebie, to oznacza, że odpowiadamy za realizację własnych planów, za swoje wybory i działania, za swoją pracę, a także relacje z innymi ludźmi, sposób komunikacji z nimi, a także to, jak spędzamy wolny czas. Odpowiadamy za swoje szczęście, wartości i podnoszenie poziomu własnej samooceny.

Każdy z nas jest odpowiedzialny za realizację własnych pragnień, nikt nie ma obowiązku spełniać naszych życzeń ani my nie mamy prawa dysponować czyimś życiem czy energią. Nikt inny, tylko my sami jesteśmy odpowiedzialni za sformułowanie planu działania, jego realizację i spełnianie własnych pragnień. Tutaj trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, co jestem skłonny zrobić, aby zdobyć to, czego pragnę.

Każdy z nas jest odpowiedzialny za swoje wybory i działania. Również w odniesieniu do własnej pracy, sposobu wykonywania i zaangażowania w nią. Jesteśmy odpowiedzialni za to, w jakim stopniu budujemy swoją świadomość w relacjach z innymi ludźmi. Czy zachowujemy się racjonalnie, czy dotrzymujemy obietnic, czy jesteśmy odpowiedzialni, czy unikamy odpowiedzialności. To może się wyrażać w takich stwierdzeniach, jak: „to oni pociągają za wszystkie sznurki”, „zachowałbym się rozsądnie, gdyby ona nie robiła tego i tego” i „twoje zachowanie doprowadza mnie do szału”.

Jeśli deklarujemy, że kochamy swoją rodzinę, a spędzamy z nią tylko niewielką ilość czasu, resztę poświęcając na własne hobby, to pojawia się pytanie, czy jest to tylko deklaracja czy autentyczna wartość. Jeśli deklarujemy, że zdobywanie nowych klientów w naszym biznesie jest najważniejszą sprawą, a tak naprawdę gros czasu spędzamy na załatwianiu błahostek przynoszących niewielki dochód, to warto się przyzrzeć temu, w jaki sposób inwestujemy energię w rozwój swojego biznesu. Tutaj również warto skorzystać z techniki niedokończonych zdań i uzupełnić zdanie: „Jeśli wezmę odpowiedzialność za to, jak spędzam czas, to...”

Jesteśmy odpowiedzialni za to, w jaki sposób komunikujemy się z innymi, czy ta komunikacja jest jasna i czytelna dla innych ludzi. A także za to, czy jesteśmy szczęśliwi. Osoby niedojrzałe pielęgnują w sobie przekonanie, że to zadaniem rodziców lub jakiegoś innego człowieka jest zapewnienie im szczęścia. Niektórzy uważają, że jeśli ktoś ich pokocha, to wówczas

oni pokochają siebie. Że gdyby ktoś podejmował za nich decyzje, mógłby być bez troski; gdyby ktoś inny dał mu szczęście, to mógłby z niego korzystać. Złożmy odpowiedzialność za swoje szczęście we własne ręce, a zyskamy wielką moc i energię. Warto to zrobić, przejąć kontrolę nad własnym życiem.

Jesteśmy odpowiedzialni za to, jakie wybieramy wartości, ponieważ to zgodnie z nimi żyjemy. Jeśli biernie akceptujemy cudze wartości, to możemy tłumaczyć się przed sobą, że po prostu tacy jesteśmy albo taką mamy naturę. Możemy unikać przyznania, że jest to tak naprawdę wynik wyboru dokonanego przez nas mniej lub bardziej świadomie. Jeśli natomiast weźmiemy za to odpowiedzialność, to wówczas zyskamy wolność wyboru.

Warto pamiętać, że poczucie własnej wartości nie jest darem, który otrzymaliśmy, ale rodzi się wewnątrz nas, jesteśmy odpowiedzialni za to, żeby systematycznie pracować nad jej podnoszeniem.

Oczywiście to nie jest tak, że jesteśmy odpowiedzialni za wszystko, co nam się przydarza w życiu, że jesteśmy całkowicie odpowiedzialni za własne szczęście i życie. Na niektóre rzeczy mamy wpływ, na inne niekoniecznie. Jeśli staramy się wziąć odpowiedzialność za sprawy, które są poza naszą kontrolą, to narażamy na niebezpieczeństwo swoje poczucie własnej wartości, ponieważ najprawdopodobniej nie spełnimy swoich własnych oczekiwań. Jeśli natomiast odmawiamy brania odpowiedzialności za sprawy, które możemy kontrolować, na które mamy wpływ, to także narażamy samoocenę na niebezpieczeństwo. Dlatego należy odróżniać to, co od nas zależy, od tego, na co nie mamy wpływu.

Ludzie, którzy są odpowiedzialni za siebie, charakteryzują się tym, że w momencie pojawienia się problemu zadają sobie pytanie, co mogą z tym zrobić, jakie działania mogą podjąć. Jeśli popełniają błąd, zastanawiają się, jaki to błąd, jak mogą naprawić sytuację, nie zrzucają odpowiedzialności na innych, mówiąc: „Przecież nikt nie powiedział mi, co robić” lub „To nie jest moja sprawa”, albo „To nie należy do moich obowiązków”. Nie szukają alibi albo winy u innych ludzi, są nastawieni na poszukiwanie rozwiązania.

Na przykład gdyby dorosły człowiek miał przestać obwiniać swoich rodziców za własne nieszczęście, to okazałoby się, że musiałby wziąć

odpowiedzialność za swoje czyny. Musiałyby przestać się nad sobą rozczulać i nie postrzegać siebie jako ofiarę, musiałyby zmienić sposób działania, wyprowadzić się od rodziców i poszukać pracy.

Albo gdyby dorosła kobieta, która nieustannie narzeka, miała wziąć odpowiedzialność za swoje emocje, to musiałyby przyznać, że nie byłaby taka przygnębiona, zobaczyłyby, jak często robi z siebie ofiarę, jak wielu faktom zaprzecza. Musiałyby przyznać, że sporo w niej niechęci, musiałyby też skupić się na dobrych rzeczach i uświadomiłyby sobie, że próbuje wymusić litość innych ludzi wobec siebie. Zobaczyłyby, że może być częściej szczęśliwa i że to zależy od niej.

Bycie odpowiedzialnym za swoją produktywność w pracy jest ważne, bo praca jest ważnym elementem naszego życia. Jeśli angażujemy się w osiąganie celów, stajemy się coraz pełniejsi jako ludzie i coraz dojrzalsi. Jeśli aktywnie podchodzimy do życia, oznacza to, że rozumiemy, iż nikt na świecie nie wybawi nas od konieczności bycia niezależnym i że bez pracy bycie niezależnym jest niemożliwe.

Warto też być niezależnym w myśleniu, a nie jedynie powtarzać cudze opinie. To właśnie niezależne myślenie na temat pracy, relacji z innymi, wartości i celów, które sobie wyznaczamy, umacnia poczucie naszej wartości. To działa także w drugą stronę – im wyższe poczucie własnej wartości, tym większa niezależność myślenia.

Kiedy bierzemy odpowiedzialność za swoje życie, to uznajemy także, że inni ludzie nie są po to, żeby nam służyć czy zaspokajać nasze potrzeby. Nie należy traktować innych ludzi jako środka do osiągnięcia przez nas celów, podobnie jak my nie jesteśmy dla innych w środku do spełnienia ich celów. Nie możemy żądać, aby drugi człowiek postępował wbrew własnemu interesowi. Jeśli chcemy, aby inni ludzie dali nam coś wartościowego od siebie, musimy przedstawić powody, które są znaczące w kontekście ich celów, ich wartości i zainteresowań. To moralna podstawa wzajemnego szacunku.

Nie możemy także oczekiwać, że pojawi się ktoś, kto nas wybawi, naprawi nasze życie, rozwiąże nasze problemy. Jeśli sami czegoś nie zrobimy, nic się nie polepszy, nic się nie zmieni. Marzenie o wybawcy może nam

chwilowo poprawić samopoczucie, ale jednocześnie sprawia, że stajemy się bierni, bezsilni i bezradni. Możemy żywić przekonanie, że jeżeli wystarczająco długo będziemy cierpieć i rozpaczać, to zdarzy się cud. To jednak oszukiwanie samego siebie i utrata dni, miesięcy, lat wszelkich opcji i możliwości.

Branie odpowiedzialności za siebie stanowi jeden z ważnych filarów poczucia własnej wartości.

24. Jak asertywność buduje wysoką samoocenę?

Asertywność to nic innego, jak szanowanie własnych pragnień, potrzeb, wartości i znajdowanie właściwych sposobów wyrażania ich w codziennym życiu. Przeciwnością asertywności jest bycie nieśmiałym, usuwanie się w cień, byle tylko uniknąć konfrontacji z kimś, kto ma odmienne wartości od moich, aby mu się przypodobać, zjednać albo zwyczajnie przynależeć do kogoś lub jakiejś grupy.

Asertywność nie jest agresją, buntowniczym zachowaniem, mówieniem „nie” dla samej zasady, obstawaniem przy swoich prawach czy jednocześnie bycie obojętnym na potrzeby innych ludzi. To gotowość bycia tym, kim jesteśmy, traktowania siebie z szacunkiem we wszystkich relacjach z innymi ludźmi. Oznacza, że nie udajemy kogoś, kim tak naprawdę nie jesteśmy, tylko po to, by się przypodobać innym.

Asertywność to życie autentyczne, to mówienie i działanie zgodnie ze swoimi przekonaniem i uczuciami. Na przykład inaczej będziemy się zachowywać na imieninach u babci, a inaczej na zebraniu w pracy. Wyrażanie siebie w tych dwóch różnych kontekstach nie oznacza, że poświęcamy swoją autentyczność, ale świadczy o tym, że mamy związek z rzeczywistością. Oznacza, że mamy wybór i że nie musimy wyrażać wszystkich swoich myśli słowami. To może być cisza, śmiech, postawa naszego ciała. Ważne jest, żebyśmy wiedzieli, co myślimy, i pozostawiali prawdziwi.

Asertywnością jest to, że uznajemy własną świadomość, korzystamy z niej. Aktem asertywności jest zadawanie pytań, kwestionowanie

autorytetów, samodzielne myślenie, także aktywny działanie. Jeśli odrzucamy asertywność, to tak naprawdę odrzucamy siebie na najbardziej podstawowym poziomie.

W praktyce asertywność oznacza bronienie swojego prawa do istnienia i uznanie, że nasze życie należy do nas samych, a nie do innych ludzi, i że nie istniejemy po to, by spełniać cudze oczekiwania, a jedynie swoje własne, nie raniąc przy tym innych. Dla wielu osób ta odpowiedzialność jest czymś przerażającym, ponieważ oznacza, że rodzice czy inne autorytety nie będą ich chronić w nieskończoność. Sami jesteśmy odpowiedzialni za własne życie i tworzenie swojego poczucia bezpieczeństwa.

Każdy z nas odczuwa lęk przed tą odpowiedzialnością i to jest naturalne. Ważne, żeby mu się nie poddać, bo to właśnie podkopuje poczucie własnej wartości. Wielu z nas w procesie wychowania nauczyło się, że to, co myślimy i czujemy, jest nieważne, że ważne jest nie to, czego my chcemy, ale to, czego chcą inni, i kiedy stawaliśmy w obronie własnych potrzeb, uznawani byliśmy za egoistów.

Poznanie własnych praw i potrzeb i walka o nie wymagają odwagi. Dla wielu osób znacznie łatwiejszym wyborem jest poddanie i poświęcenie samych siebie. Nie wymaga to bycia ani spójnym, ani odpowiedzialnym. Bycie nieaktywnym jest prostsze, a jednocześnie tragiczne.

Na przykład mężczyzna, który dba o rodzinę i ciężko pracuje, żeby ją utrzymać, wykonując odpowiedzialną i stresującą pracę, obiecuje sobie, że kiedy skończy czterdzieści lat, znajdzie zajęcie, które da mu więcej czasu i mniej obowiązków. Zawsze chciał mieć więcej czasu dla siebie i zająć się swoim hobby i teraz chce spełnić swoje pragnienie. Kiedy jednak mówi o tym rodzinie, okazuje się, że ta protestuje, ponieważ to oznacza, że obniży się ich standard życia. Jako odpowiedzialny mężczyzna nie przeciwstawia się własnej rodzinie, ponieważ uważa, że jego obowiązkiem jest utrzymać rodzinę i zapewnić jej wysoki poziom życia. A ponieważ był obowiązkowy przez całe życie, tłumaczy sobie, że to dobra decyzja, bo w tym wypadku nie jest egoistą, tylko prawdziwym mężczyzną. Ten człowiek prawdopodobnie zapomniał o swoich najgłębszych marzeniach i dążeniach dawno temu.

Nie będąc asertywnymi, nie uczestniczymy tak naprawdę w życiu, ale jesteśmy jego biernymi widzami, ponieważ nie walczymy o siebie. Kiedy natomiast angażujemy się w działanie, to rośniemy w siłę, zmieniamy świat, potwierdzamy moje istnienie. Jesteśmy asertywni, kiedy tworzymy intymną relację z drugą osobą, nie porzucając własnego ja. Kiedy uczymy się, jak być dobrym dla innych, nie tracąc siebie i nie poświęcając się bezsensownie. Kiedy uczymy się, jak współpracować z innymi, nie rezygnując z własnych wartości i przekonań. Właśnie wtedy jesteśmy asertywni.

Możemy się obawiać być asertywnymi, żywiąc przekonanie, że lepiej się dostosować, nie wychylać, lepiej odzyskać poczucie bezpieczeństwa poprzez przynależność do rodziny, grupy, wspólnoty, firmy. W tej sytuacji poczucie własnej wartości może być przerażające i postrzegane jako zagrożenie, ponieważ oznacza realizowanie siebie i realizowanie indywidualnej tożsamości, a tym samym bycie odrębnym i niezależnym od innych ludzi. Tymczasem jest to błędne przekonanie, ponieważ zdrowe społeczeństwo czy zdrowa grupa społeczna to związek szanujących siebie jednostek.

Możemy się rozwijać na dwa uzupełniające się sposoby: poprzez pielęgnowanie własnej niezależności i relacje z innymi ludźmi. Z jednej strony jest autonomia i niezależność, z drugiej zdolność do intymności i budowania wartościowych relacji z innymi ludźmi.

Ludzie o niskiej samoocenie często pielęgnowają w sobie myśl, że jeśli zaczną wyrażać siebie, to mogą narazić się na czyjąś dezaprobatę, a kochanie siebie i bronienie siebie może wzbudzać niechęć innych ludzi. Jeśli będą zbyt zadowoleni z siebie, to mogą wzbudzać zazdrość i zawiść, a przez to doświadczać uczucia samotności. Pielęgnowanie takiego sposobu myślenia powoduje, że obumieramy jako ludzie, ponieważ tracimy poczucie własnej wartości.

Warto być dojrzałym i mieć odwagę być tym, kim chcemy być.

Niektórzy ludzie poruszają się w taki sposób, jakby nie mieli prawa do przestrzeni zajmowanej przez siebie. Mówią bardzo cicho i chaotycznie, sygnalizując w oczywisty sposób, że nie odczuwają swojego prawa do istnienia. To ekstremalny brak asertywności, a ich niska samoocena jest doskonale widoczna. Niektóre objawy nie są aż tak wyraźne. Czasami

doświadczamy porażek, momentów milczenia, źle interpretowanych uczuć i przekonań. To wpływa na nasze poczucie własnej godności, szacunku do siebie samych. Jeśli nie walczymy o własne wartości, nie wyrażamy siebie, ranimy siebie samych. My sami sobie to robimy.

Na przykład kobieta słyszy, jak jej mąż wypowiada opinię, którą ona uznaje za błędną. Nie wyraża jednak własnego zdania, ponieważ obawia się zaryzykować swoje małżeństwo. Boi się, że mąż przestanie ją akceptować, jeśli nie będzie się z nim zgadzać. Uważa, że dobra żona zawsze się zgadza ze swoim mężem bez względu na to, czy ma on rację, czy nie. Nie wyrażała własnego zdania wcześniej w podobnych sytuacjach, dlatego nie odzywa się także teraz. Jest świadoma, że poczucie winy, które się pojawiło, ma źródło w tym, że zdradziła samą siebie.

25. Jak cele w życiu budują wysokie poczucie własnej wartości?

Życie bez celu to życie przypadkowe, od jednego przypadkowego wydarzenia, spotkania do innego przypadkowego zdarzenia. Jeśli nie wiemy, dokąd zmierzamy, to skąd będziemy wiedzieli, że tam dotarliśmy? Unosimy się jak liść na wodzie, nie przejawiając żadnej inicjatywy, bez obranego kierunku. Jesteśmy aktywni, ale bierni, reagujemy tylko na to, co nas spotyka.

Żyć celowo to realizować konkretny plan i konkretne cele, jak na przykład studia, praca, założenie rodziny, rozwiązanie problemu naukowego, zbudowanie domu. To bycie wydajnym i skoncentrowanie się na tym, żeby zapewnić sobie byt i rozwinąć te umiejętności, które się posiada. Wysoka samoocena to poczucie wysokiej własnej skuteczności, którą budujemy dzięki opanowaniu umiejętności realizacji różnych celów i zadań.

To nie sam zrealizowany cel czy sukces dowodzi naszej wartości, ale proces jego osiągnięcia jest środkiem, dzięki któremu rozwijamy własną skuteczność – jedną z najważniejszych życiowych kompetencji.

Jeśli chcemy osiągnąć cel, musimy określić go konkretnie. Na przykład, jeśli chcemy odzyskać dobrą formę fizyczną, nie możemy mówić sobie, że zrobimy wszystko, co w naszej mocy, żeby to osiągnąć, ale musimy określić, że będziemy biegać cztery razy w tygodniu po czterdzieści minut przez

trzy miesiące. Jeśli chcemy osiągnąć sukces finansowy, musimy określić, ile, na czym, w jaki sposób zarobimy w konkretnym miesiącu.

Przy określaniu celów warto zadawać sobie pytania dotyczące tego, co i w jaki sposób chcemy osiągnąć. Dlaczego uważamy, że te metody są właściwe, po czym poznamy, że odnosimy sukces albo porażkę? Czy są jakieś nowe dane, które powinniśmy przeanalizować? Czy powinniśmy dokonać korekty obranego przez siebie celu, strategii lub działania? Życ celowo to żyć na wysokim poziomie świadomości.

Wyznaczanie celu w obszarze zawodowym jest o wiele prostsze niż w przypadku relacji z innymi ludźmi, także z tymi najbliższymi. Często bowiem nie zadajemy sobie pytania, co konkretnie musimy zrobić, żeby nasz związek był udany, jak podtrzymać zaufanie, intymność, podniecenie, rozwój, wzajemne odkrywanie siebie.

Jeśli mamy szczęśliwą relację z partnerem lub partnerką, na samym początku jej trwania, to warto zadać sobie pytanie, co możemy zrobić, żeby te uczucia podtrzymać.

Ważna przede wszystkim jest samodyscyplina. Bez niej nie jesteśmy w stanie organizować się i realizować zadań, które określiliśmy jako kluczowe. Warto mieć szacunek dla tego, czego doświadczamy tu i teraz, ale nie możemy również lekceważyć przeszłości ani przyszłości. Równowaga w tym obszarze ma kluczowe znaczenie, ponieważ dzięki niej możemy mieć poczucie kontroli nad własnym życiem.

Dlaczego to jest ważne? Weźmy na przykład biznesmena, który zbliża się do pięćdziesiątego roku życia. Zapytany o to, jakie ma cele na resztę swojego życia, odpowiada, że nie ma żadnych, ponieważ do tej pory żył dla przyszłości, poświęcając swoją terażniejszość. Nie cieszył się relacjami z dziećmi i żoną i nie poświęcał czasu na odpoczynek i relaks. Teraz cieszy się każdym dniem życia i docenia w pełni to, co ma tu i teraz. W tym sensie żyje świadomie i celowo.

Dyscyplina to nie tylko odhaczanie wykonanych zadań, to także czas na wypoczynek, relaks, zabawę czy niezaplanowane wydarzenia i sytuacje. Chodzi o to, żeby wybierać właściwie, a czasami nawet odstąpić na chwilę od realizacji głównego celu, żeby się zregenerować i zdystansować.

Życie celowe oznacza świadome formułowanie własnych celów, a także określenie działań, które są niezbędne do ich realizacji oraz monitorowanie swojego postępowania po to, aby sprawdzić, czy jest ono zgodne z celami, które wyznaczaliśmy. Oznacza to także obserwowanie wyników własnych działań i sprawdzanie, czy prowadzą nas tam, dokąd zmierzamy.

Zadaj sobie pytanie, co dla ciebie oznacza życie celowe.

26. Jak życie w zgodzie z własnymi wartościami buduje wysoką samoocenę?

Wraz z dojrzewaniem budujemy własny system wartości i jeśli żyjemy w zgodzie z wyznawanymi przez siebie wartościami, to możemy powiedzieć, że jesteśmy w porządku.

Jeśli nasze zachowanie pozostaje w konflikcie z przekonaniami o tym, co jest właściwe, to wówczas zmniejsza się nasz szacunek do samego siebie. Jeżeli to zachowanie staje się nawykiem, to wówczas nasze zaufanie do samych siebie jest mocno naruszone lub całkowicie zaprzepaszczone.

Ponieważ samoakceptacja jest warunkiem wstępnym do wprowadzenia zmiany czy poprawy, to nie tracimy prawa do akceptacji siebie w podstawowym znaczeniu, ale nasze poczucie własnej wartości bardzo cierpi. Jeśli jednak będziemy postępować zgodnie z zasadami, to samoocena może zostać uzdrowiona. Bycie w porządku wiąże się z takimi pytaniami: Czy jestem godny zaufania? Czy można na mnie polegać? Czy jestem uczciwy i prawy w kontaktach z innymi ludźmi? Czy dotrzymuję obietnic?

Zdarza się, że możemy utknąć w konflikcie między różnymi wartościami, które zderzają się ze sobą w danym kontekście, a jego rozwiązanie może wcale nie okazać się takie oczywiste. Na przykład, bycie uczciwym wcale nie gwarantuje, że dokonamy najlepszego wyboru, ale wymaga, abyśmy byli świadomi posiadanych informacji i włożyli autentyczny wysiłek w wybór najlepszej opcji.

Bycie w porządku oznacza spójność pomiędzy słowami i zachowaniem. Są ludzie, o których wiemy, że można im ufać, i tacy, którym nie ufamy. Ufamy tym, którzy są spójni w tym, co mówią i robią.

Na przykład, jeśli firma ma pięknie sformułowaną misję, ale nie realizuje jej w praktyce, nie buduje zaufania wśród swoich klientów. Hipokryzja jest ze swojej natury niszcząca. Jeśli mówimy umoralniające kazania swoim dzieciom, a jednocześnie okłamujemy znajomych, to harmonia jest zaburzona.

Większość zagrożeń, z którymi się spotykamy na co dzień, to drobne sprawy. Jednak jeśli sumujemy wagę wszystkich dokonywanych przez nas wyborów, to okaże się, że wpływają one na nasze poczucie siebie. Czasami wydaje nam się, że najgorsze, co może nas spotkać, to poczucie dyskomfortu, a tymczasem skażone zostaje nasze ja, nasza dusza.

Jeśli postępujemy źle, to może się pojawić mniejsze lub większe poczucie winy i wiąże się ono z dokonaniem wyboru i wzięciem za niego odpowiedzialności, niezależnie od tego, czy jesteśmy tego świadomi, czy też nie.

Zdarzają się sytuacje, na które nie mamy wpływu i choć to nieracjonalne, możemy powtarzać, że mogliśmy temu zapobiec. Na przykład, choruje bliska nam osoba i doświadczamy nieznośnego poczucia braku kontroli nad sytuacją, na którą tak naprawdę nie mamy do końca wpływu. Chcąc złagodzić udrękę i poczucie braku wpływu, obwiniamy się o tę sytuację, bo czynimy sobie wyrzuty. Powtarzamy, że gdybyśmy postąpili inaczej, to ta sytuacja by się nie wydarzyła. W ten sposób łagodzimy swoje poczucie niemocy i zaspokajamy potrzebę własnej skuteczności. Ale żeby ochronić poczucie własnej wartości, musimy zrozumieć wyraźnie, gdzie leżą granice naszej odpowiedzialności. Jeśli nie mamy nad czymś kontroli, to nie możemy być za to odpowiedzialni, więc nie możemy obwiniać siebie. Możemy pozwolić sobie na przeżywanie żalu, ale nie powinniśmy dźwigać ciężaru poczucia winy.

Jak się wyzwolić z poczucia winy w sytuacji, w której jesteśmy osobiście odpowiedzialni? Po pierwsze musimy przyznać, że postąpiliśmy w określony sposób, zaakceptować rzeczywistość i wziąć odpowiedzialność. Następnie spróbujmy zrozumieć, dlaczego to zrobiliśmy, ze współczuciem, ale bez wyszukiwania nieprawdziwych usprawiedliwień. Jeśli w sprawę zaangażowani są inni ludzie, to przyznajemy się do wyrządzonej im krzywdy i wyznajemy, że rozumiemy konsekwencje swojego zachowania.

Przyznajemy, że ich uraziliśmy, i rozumiemy ich odczucia. Następnie podejmujemy wszelkie możliwe działania, które mogą naprawić lub zmniejszyć wyrządzoną przez nas szkodę. W przyszłości stanowczo postanawiamy zachowywać się inaczej, lepiej.

Jeśli nie postąpimy w ten sposób, to poczucie winy będzie nam towarzyszyć nieustannie z powodu niewłaściwego zachowania, nawet jeśli miało ono miejsce wiele lat temu. Jeśli nie przejdziemy tych kroków, to nasza samoocena może pozostać trwale naruszona.

Czasami nie przyznajemy się sami przed sobą do tego, co zrobiliśmy, albo tylko przepraszamy, staramy się być mili wobec osoby, którą skrzywdziliśmy, ale nie przyznajemy się bezpośrednio do wyrządzonej krzywdy. Albo ignorujemy to, że istnieją sposoby, żeby naprawić wyrządzoną szkodę. W tej sytuacji poczucie winy będzie się utrzymywało. Oczywiście są sytuacje, których nie da się naprawić, wówczas musimy to zaakceptować i pogodzić się z tym.

Może zdarzyć się tak, że uznawane przez nas wartości mogą prowadzić nas do autodestrukcji, i wówczas najlepsze, co możemy zrobić, to je zakwestionować. Nie możemy jako ludzie świadomi godzić się na to, żeby żyć życiem pozbawionym prawości. Musimy zebrać się na odwagę, by podważyć niektóre wpojone nam przekonania o tym, co dobre dla nas. Czasami musimy podważyć autorytety i ponownie przemyśleć swoje najgłębsze wartości.

Tutaj można również skorzystać z techniki niedokończonych zdań. Na przykład możesz dokończyć poniższe zdania:

*Na myśl o postępowaniu z wartościami, które wyznają moi rodzice...
Gdybym miał decydować samodzielnie o wartościach, z którymi chciał-
bym żyć...*

Działania, które wspierają wysoką samoocenę, są jednocześnie jej przejawami. Życie świadome jest zarówno przyczyną, jak i skutkiem poczucia własnej skuteczności i szacunku do siebie samego. Podobnie jest z akceptacją, odpowiedzialnością i innymi strategiami opisanymi wcześniej.

Stosowanie tych strategii rozbudza potrzebę ich stosowania. Jeśli w sposób nawykowy żyjesz na wysokim poziomie świadomości, to kiedy jej poziom spada, odczuwasz dyskomfort i podejmujesz próby przywrócenia wysokiego jej poziomu. Jeśli będziesz przejmował odpowiedzialność za własne życie, to uzależnienie od innych i bycie biernym będą dla ciebie bardzo uciążliwe. Będziesz czuć wewnętrzną potrzebę, aby odzyskać kontrolę nad własnym życiem, dzięki odzyskaniu niezależności.

Ważne, aby zrozumieć filary poczucia własnej wartości, bo dzięki temu będziemy mogli sami decydować o tym, kiedy je zastosować. To z kolei podnosi poziom naszej samooceny, niezależnie, z jakiego punktu startujemy i jak trudne na początku może się nam to wydawać.

Mechanizm jest analogiczny jak w uprawianiu sportu. Kiedy wracamy do regularnych ćwiczeń po dłuższej przerwie, to na początku ćwiczenia wydają nam się trudne, ale kiedy poprawimy kondycję, trening staje się łatwiejszy, ćwiczenie sprawiają nam przyjemność. Ta sama zasada obowiązuje w przypadku podnoszenia poczucia własnej wartości.

Życie w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami jest jednym z filarów poczucia własnej wartości.

27. Jak budować wysokie poczucie własnej wartości?

W tym większym stopniu wspieramy poczucie własnej wartości, im intensywniej wprowadzamy w życie sześć strategii: dotyczące świadomego życia, samoakceptacji, odpowiedzialności, asertywności, życia celowego i życia w zgodzie ze sobą. Jest jeszcze siódmy element, o którym napiszę na końcu tego rozdziału.

Istnieje zbiór przekonań, które mogą nas prowadzić do podnoszenia samooceny, i takich, które mogą nas od tego celu oddalać. Nie zawsze w pełni uświadamiamy sobie, jakie przekonania nami kierują. Mogą one istnieć w naszym umyśle jako wyraźnie sformułowane zdania albo być zupełnie nieubrane w słowa. W obu wypadkach nie musimy sobie zdawać z nich sprawy, a jednak wpływają one na nasze zachowanie.

Dlatego warto pracować nad budową świadomych przekonań wspierających naszą wysoką samoocenę. Mam tu na myśli przekonania o sobie samych, a także przekonania o świecie.

Oto przykłady takich ogólnych przekonań o sobie, które możesz regularnie powtarzać tak długo, aż staną się twoje:

Ogólne:

Mam prawo do istnienia.

Zasługuję na miłość.

Zasługuję na podziw.

Ufam swojemu umysłowi.

Widzę to, co widzę, i wiem to, co wiem.

Zasługuję na to, aby być traktowanym przez innych uprzejmie, z szacunkiem.

Nie uważam siebie za czyjąś własność ani nie uważam nikogo za swoją własność.

Nie po to istnieję, by dorastać do cudzych oczekiwań, moje życie należy do mnie.

Potrafię podnosić się po porażkach.

To, co wiem, jest dla mnie ważniejsze niż czyjeś błędne przekonanie.

Zasługuję na szczęście.

Jestem wystarczająco dobry.

Świadome życie:

Cieszę się, że mogę samodzielnie myśleć.

Im lepiej poznam i zrozumieję siebie, tym lepsze życie będę mógł prowadzić.

Im bardziej uświadomię sobie, co wpływa na moje zainteresowania, wartości, potrzeby i cele, tym lepsze będzie moje życie.

Samoakceptacja:

Akceptuję siebie.

Istnieję dla siebie.

Uznaję fakt istnienia moich problemów, ale nie stanowią one o tym, kim jestem.

Potrafię uznać fakt istnienia moich odczuć i emocji, nawet jeśli mi się nie podobają.

Nie pozwalam, by kierowano moim postępowaniem, nie wypieram się emocji ani się od nich nie odcinam.

Odpowiedzialność za siebie:

Jestem odpowiedzialny za swoją egzystencję.

Jestem odpowiedzialny za realizację swoich pragnień.

Jestem odpowiedzialny za swoje szczęście.

Jestem odpowiedzialny za wybór wartości, zgodnie z którymi żyję.

Jestem odpowiedzialny za dysponowanie swoim czasem.

Asertywność:

W moim interesie jest, aby inni widzieli i wiedzieli, kim jestem.

Mam prawo uznawać swoje wartości i uczucia za ważne.

Mam prawo wyrażać siebie w stosowny sposób, w stosownym kontekście.

Życie celowe:

Tylko ja mogę określić cele, dla których mam żyć, nikt inny nie może zaplanować mojego życia.

Praktykuję samodyscyplinę jako naturalny warunek realizacji moich pragnień i celów.

Życie w zgodzie ze sobą:

Moja samoocena jest cenniejsza niż krótkotrwała nagroda za jej zdradę.

Powinienem dotrzymywać obietnic.

Powinienem postępować wobec innych szczerze, uczciwie, życzliwie, ze współczuciem.

Powinienem dążyć do moralnej spójności.

Przekonania o świecie wspierające poczucie własnej wartości:

To, co jest, to jest.

Na świadomości można polegać, wiedzę można zdobyć, rzeczywistość można poznać.

Związki, których podstawą jest obopólna wymiana, są nadrzędne wobec opartych na poświęceniu kogokolwiek komukolwiek.

Świat, w którym uznajemy odpowiedzialność swoją i innych za podejmowane decyzje i działania, jest lepszy od świata, w którym zaprzeczamy tej odpowiedzialności.

Zamykanie oczu na fakty nie sprawia, że fałsz staje się prawdą, a prawda fałszem.

Człowiek jest celem, a nie środkiem realizacji celów innych ludzi i tak powinien być traktowany, nie jest i nie może być niczyją własnością.

Nie powinniśmy poświęcać swojego ja dla innych ani innych dla swojego ja.

Kiedy czytamy te twierdzenia i zgadzamy się z nimi, nie oznacza to jeszcze, że są one w naszym systemie przekonań. Można uznać, że tak jest, jeśli przejawiają się one w naszym postępowaniu.

Powyższe strategie wspierające budowanie wysokiej samooceny wchodzą w zakres wewnętrznych czynników wpływających na jej poziom. Oczywiście na samoocenę wpływa również to, jaki sposób zostaliśmy wychowani, mają wpływ nasi rodzice, nauczyciele, współpracownicy i sama praca zawodowa, a także kultura, w której żyjemy.

W tej książce skupiliśmy się na tym, żeby zdefiniować poczucie własnej wartości oraz omówić jej wewnętrzne źródła, czyli to, nad czym możemy sami pracować w procesie swojego rozwoju.

Czynniki zewnętrzne są również istotne, ale to temat na osobną książkę.

Mam nadzieję, że wiedza i techniki dotyczące pracy nad budowaniem, wzmacnianiem i utrzymaniem wysokiego poczucia własnej wartości pomogą ci w pracy nad samodoskonaleniem i rozwojem w każdym obszarze twojego życia. Na koniec pragnę podkreślić, że istnieje jeszcze jeden bardzo ważny filar niezbędny do budowania wysokiego poczucia

własnej wartości. To miłość do własnego życia. Jest ona początkiem skuteczności i drogi ku naszym najwyższym, najbardziej szlachetnym celom i aspiracjom. Jest niezwykle silną motywacją, która ożywia i uruchamia sześć pozostałych filarów.

Więcej o miłości do samego siebie i o tym, jak ją budować, przeczytasz w drugim tomie naszej książki z cyklu *Doskonale Niedoskonali*, którą kupisz w wersji papierowej i jako e-book na www.agatalimowka.pl w zakładce Sklep.

A teraz zapraszam cię w dalszą podróż, w której poznasz inspirujące i motywujące do działania historie sukcesu naszych autorek.

Agata Limanówka