

O poczuciu własnej wartości

To, jakie jest nasze poczucie własnej wartości przede wszystkim pokazuje nam, czy kochamy i cenimy siebie, takimi, jakimi jesteśmy. Jest miarą naszego przekonania o tym, jak wiele jesteśmy warci. Niezależnie od tego, w jakim momencie naszego życia się znajdujemy, niezależnie od tego, czy osiągamy sukcesy, czy spotyka nas porażka, niezależnie od tego, czy działamy zgodnie z zamierzonym planem i zgodnie z wartościami, które są dla nas ważne, czy nam się to udaje, czy nie. Człowiek pewny siebie, zna swoją wartość, szanuje swoje prawa oraz szanuje innych ludzi. To taki człowiek, z którym chętnie się przyjaźnimy, z przyjemnością robimy interesy i z ochotą współpracujemy. Pisząc o pewności siebie, nie mam na myśli chorego egoizmu, próżności, czy wyniosłości wobec innych. To nie jest pewność siebie. Tak zachowują się ludzie, którzy się boją i tak naprawdę nie lubią samych siebie i nie wierzą w siebie. To nie pewność siebie, lecz strach i brak akceptacji własnej osoby wyzwala takie zachowanie. Poczucie własnej wartości kształtuje się głównie we wczesnym dzieciństwie. To od naszych rodziców i opiekunów zależy, na ile będziemy cenić i kochać samych siebie. To ich głosy zapisują się w naszych głowach, ich głosem odzywa się nasz wewnętrzny krytyk, który „dokopuje” nam, kiedy nie spełniamy swoich albo cudzych oczekiwań, i myślimy wtedy o sobie „jestem głupi, znowu zachowałem się beznadziejnie, zawsze robię wszystko nie tak...”. Najpewniej są to zdania włożone nam do głowy przez naszego opiekuna, który kiedyś tak mówił do nas. Ale mogło być i tak, że nasi rodzice nie krytykowali nas, kiedy byliśmy dziećmi, może nawet nas chwalili, mimo to poczucie naszej własnej wartości jest u nas słabe. Czasem nie trzeba mówić, wystarczy, że rodzic pokaże dziecku, że jest nieporadne, że nie wierzy w jego zdolności i ich nie ceni i efekt takiego postępowania jest podobny, dziecko nie ufa sobie i nie wierzy w swoje możliwości.

Kochanie siebie, to podstawa zdrowia psychicznego, rozwoju duchowości i relacji z innymi ludźmi. Miłość do samego siebie, oznacza szacunek do własnej osoby, zaakceptowanie swoich wad, cieszenie się ze swoich talentów oraz pragnienie samorealizacji. Podstawą jest założenie, że aby być pewnym siebie człowiekiem, najpierw należy nauczyć się kochać i akceptować samego siebie. Jeśli akceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy to również nasze życie zaczyna być dla nas satysfakcjonujące. Częściej się uśmiechamy, realizujemy nasze cele życiowe, a nasze związki partnerskie są bardziej wartościowe. Ludzie, którzy kochają siebie i akceptują swoje wady, (co nie oznacza że nad nimi nie pracują) są mniej konfliktowi. Nie muszą innym na siłę pokazywać, jacy są wspaniali i udowadniać swoich racji. Ludzie pewni siebie, są też bardziej wyrozumiali dla słabości innych ludzi, bo wiedzą, że sami też posiadają różne słabości i wady. Tak, więc jeśli, jesteśmy pogodzeni sami ze sobą, to nie będziemy potrzebowali walczyć z innymi. Jeśli natomiast targają nami wewnętrzne konflikty to będziemy mieli tendencje do ich przenoszenia na zewnątrz, na innych ludzi. Ciągłe pretensje do innych, świata, losu, tak naprawdę odzwierciedlają brak samoakceptacji. Większość ludzi nie docenia samych siebie i często zaniża swoją wartość oraz swoje umiejętności. Ludzie nie wierzą w siłę swoich możliwości. Są przekonani, że tylko zmieniając siebie mogą coś w życiu osiągnąć. Rzadko uświadamiają sobie, jaki potencjał mają w sobie, ponieważ ich uwaga skierowana jest na tym, jakim chcieliby być, a nie na tym, kim są. Ja uważam, że każdy z nas ma wewnętrzną siłę do kierowania swoim życiem, ale najpierw musimy docenić i zaakceptować swoje „ja”

a nie je odrzucać i ciągle zmieniać. Zaakceptowanie siebie oznacza brak walki ze sobą oraz samooskarżania się w stylu: „jestem do niczego”, „nie uda mi się”, „nie dam sobie rady”. Jeśli zaakceptujemy nas samych i przestaniemy walczyć sami ze sobą, wtedy łatwiej nam będzie podjąć walkę z przeciwnościami w życiu. Pewność siebie oznacza wiarę w swoje możliwości i przekonanie, że poradzimy sobie z tym, co nas w życiu spotyka. Zaakceptowanie siebie takim, jakim się jest oznacza tak naprawdę obdarzenie miłością samego siebie oraz ufność w to, że osiągnięcie sukcesów, jest dla nas dostępne. Człowiek pewny siebie akceptuje swoje wady i zalety oraz przyznaje sobie prawo do popełniania błędów i ponoszenia porażek. Akceptuje siebie takim, jaki jest i wie, że gorsze momenty w życiu są wpisane w ludzki los. Energię wkłada w rozwiązywanie problemów „tu i teraz”, zamiast rozpamiętywać przeszłość czy obawiać się przyszłości. Nie rozpamiętuje niepowodzeń, traktuje je jako cenne doświadczenie, a nie jako klęskę. Praca nad wzmocnieniem poczucia swojej wartości nie jest prosta, wymaga zazwyczaj cierpliwości, czasu, a często także psychologicznego wsparcia. Pomocne w tym bywa stawianie sobie, co dzień pytań o to, co w sobie lubię? Z jakich swoich cech jestem dumny? Drogi Czytelniku, zaopiekuj się z troską i miłością o siebie, o swoje potrzeby. Spełnij kilka swoich marzeń, pozwól sobie na przyjemności, na odpoczynek, Bo tylko traktowanie samego siebie z miłością, uwagą, wyrozumiałością pomoże wzmocnić poczucie własnej wartości.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog