



Warszawa, 14 kwietnia 2021 r.

Wzmocnij siebie, czyli kilka słów o budowaniu poczucia własnej wartości.

„Bez akceptacji siebie, poczucie własnej wartości jest niemożliwe. Akceptować siebie to być po swojej stronie, być swoim sprzymierzeńcem. Akceptacja siebie jest odmową bycia swoim wrogiem”. - Nathaniel Branden



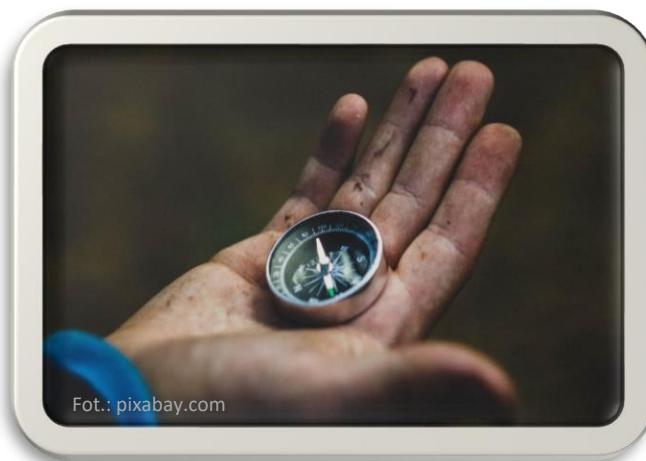
Posiadanie wysokiego poczucia własnej wartości jest naturalną potrzebą każdego człowieka. Kiedy nie udaje nam się zdobyć tego, czego pragniemy lub doświadczamy porażki, często pojawia się problem dotyczący poczucia własnej wartości. Zmagamy się z negatywnym myśleniem o sobie, brakuje nam sił, aby przeanalizować nasze doświadczenie bez wpadania w przesadną krytykę samego siebie.

Na naszą samoocenę wpływają czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Pierwsze z nich związane są ze środowiskiem, w którym żyjemy - to informacje przekazywane przez ludzi z naszego otoczenia, doświadczenia nabyte w relacjach z rodziną, nauczycielami. Czynniki wewnętrzne zaś to te, które tkwią w nas samych lub są przez nas tworzone np. nasze przekonania, zasady, sposoby zachowania. Najczęściej winą za naszą niską samoocenę obarczamy rodzinę i przeszłe doświadczenia. Choć po części jest to wyjaśnienie problemu, to jednak wiemy, że przeszłe doświadczenia aktualnie nas nie determinują. Będąc dorosłymi ludźmi, możemy podjąć decyzję i zaangażowanie, aby zacząć inaczej myśleć o sobie.

- Czym jest wysokie poczucie własnej wartości?

Za Nathanielem Brandenem przyjmuję, że **„wysoka samoocena stanowi dyspozycję do doświadczania siebie jako osoby kompetentnej w radzeniu sobie z podstawowymi wymaganiami, jakie stawia życie i zasługującej na szczęście”**.

Jest to wewnętrzne doznanie. Oznacza to, że sposób w jaki myślimy o sobie sprawia, że albo jesteśmy gotowi do działania w kierunku spełnienia swoich pragnień i celów, albo tej gotowości w sobie nie mamy. Wysoka samoocena jest widoczna w naszym dążeniu do podejmowania wyzwań – w przeciwieństwie do lękowego poszukiwania bezpieczeństwa i rezygnowania z życiowych możliwości.



Czasami ulegamy złudzeniom dotyczącym wysokiego poczucia własnej wartości. Wydaje się, że polega ono na radzeniu sobie ze wszystkim, a zwłaszcza na osiągnięciu sukcesów i byciu podziwianymi przez innych. Może to być mylące, ponieważ także wielu tzw. „ludzi sukcesu” zmaga się z problemem samooceny - nie ceni siebie i jest zależnych od pochwał innych osób. Wysokie poczucie własnej wartości jest związane z tym, co uznajemy za nasze wewnętrzne bogactwo. Nie chodzi tylko o sukces, chodzi o to, co mamy w sobie i co umożliwia ten sukces. Uznanie i pochwały mogą przyczyniać się do tego, że czujemy się komfortowo, ale nie sprawią, że podniesie się poziom naszej samooceny. Tylko my sami możemy to zrobić, bo wzmocnienie naszej samooceny możliwe jest tylko dzięki osobistemu zaangażowaniu.

Musimy jednak pamiętać, że budowanie wysokiego poczucia własnej wartości zakłada poradzenie sobie z barierami, które to uniemożliwiają. Jedną z takich barier jest „niezaleczony” ból z przeszłości. Ponieważ negatywne doświadczenia oddziałują na nasze postrzeganie siebie, trzeba się z nimi uporać. Warto w tym celu skorzystać z pomocy psychoterapeuty.

- Co sprzyja wzmocnieniu poczucia własnej wartości?

Przede wszystkim należy podkreślić, że budowanie wysokiego poczucia własnej wartości wymaga wytrwałości i jest związane z wysiłkiem. Sposoby na szybkie wzmocnienie siebie zazwyczaj polepszają nasze samopoczucie, ale nie oznaczają budowania wysokiej samooceny. Osobiste zaangażowanie polega na podjęciu decyzji o wytrwałym dążeniu do podniesienia poziomu własnej samooceny.

Ponieważ wysokie poczucie własnej wartości jest konsekwencją uruchamianych przez nas wewnętrznych strategii postępowania, potrzebujemy poznać te strategie i nauczyć się inicjować je w sobie. Obejmują one zaangażowanie w działania dotyczące:

✓ świadomego życia;	✓ asertywności;
✓ samoakceptacji;	✓ życia celowego;
✓ odpowiedzialności za siebie;	✓ prawości.

Wspomniany już Nathaniel Branden nazywa je filarami poczucia własnej wartości, czyli czymś, na czym opiera się nasza wysoka samoocena. Praktykowanie każdej z tych strategii jest związane z podnoszeniem poziomu naszej samooceny, a ignorowanie którejs z nich sprawia, że nasza samoocena jest zaniżona i osłabiona.



Świadome życie polega na tym, że nie ignorujemy faktów, posługujemy się rozumem i dopuszczamy wiedzę o tym, co może być dla nas nowe, niewygodne lub trudne. Związane jest to z gotowością do rewidowania dawnych założeń, chęcią uczenia się na bazie doświadczenia oraz korzystaniem z niego, by naprawiać popełniane błędy.

Samoakceptacja dotyczy pierwotnej potrzeby uznania naszych praw do istnienia i rozwoju. Nawet jeśli dokonaliśmy wielu błędów w swoim życiu, tak jak każdy człowiek zasługujemy na to, by traktować siebie z szacunkiem i walczyć o swoje prawo do istnienia. Bez samoakceptacji nie możemy podjąć działań w kierunku zmiany.

Natomiast kiedy bierzemy odpowiedzialność za siebie, uznajemy, że nikt nie ma obowiązku spełniać naszych życzeń. To my sami odpowiadamy za realizację naszych celów i pragnień. Dotyczy to brania odpowiedzialności za dokonywane wybory i podejmowane działania.

Zaangażowanie w kolejną strategię - asertywność, pozwala nam wyrażać szacunek do własnej osoby i własnych pragnień wobec innych. Jeśli nie będziemy stawać w obronie tego, co jest dla nas ważne, to jak możemy doświadczać silnego poczucia własnej wartości?

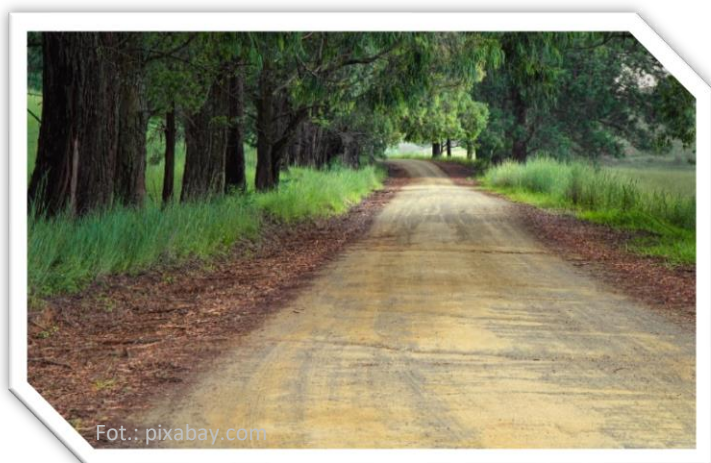
Podobnie jest ze strategią dotyczącą życiowych celów. Świadome cele, które stawiamy sobie w życiu, wiele mówią o nas, o naszej wizji samego siebie, o tym co uważamy za możliwe i stosowne dla siebie. Nasze cele prowadzą nas naprzód i wymagają, abyśmy korzystali z naszych umiejętności i uczyli się nowych. To wzmacnia naszą samoocenę.

W odniesieniu do praktyki prawości w naszym życiu duże znaczenie mają nasze przekonania dotyczące zasad rządzących naszym postępowaniem. Te zasady to coś z czym się utożsamiamy, co uważamy za własne. Kiedy zachowujemy się zgodnie z naszymi zasadami, wzmacniamy poczucie własnej wartości. Jeśli zaś nasze zachowanie jest w konflikcie z tymi zasadami, tracimy zaufanie do siebie, a nasza samoocena spada. Nie można czuć się dobrze, jeśli zdradzamy samych siebie.

Chcąc wzmocnić swoje poczucie własnej wartości, musimy zadać sobie pytanie: w jakim stopniu stosujemy te sześć strategii w swoim życiu?

Wysoka samoocena to zadowolenie i radość z tego, kim się jest. To spójność naszych przekonań i zachowań. To satysfakcja z osiągniętych celów i sukcesów bez konieczności utożsamiania się z nimi. Budowanie silnego poczucia własnej wartości to proces, który wymaga naszego zaangażowania przez całe życie.

Nie da się osiągnąć na stałe wysokiej samooceny, jeśli nie jesteśmy gotowi o nią dbać. A więc warto uczynić to naszym świadomym i długofalowym celem :)



(-) Anna Firkowska

Anna Firkowska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członkini Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od kilkunastu lat prowadzi indywidualną psychoterapię osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)