

Wprowadzenie

Ktoś Cię prosi, abyś opisała samą siebie. Nie swój wygląd, nie, lecz swoje cechy i zdolności, swoje słabe i mocne strony. I ten ktoś pyta Cię, czy masz powody, aby być z siebie dumna. Jak wypadnie Twój opis? Powiesz być może: „Jestem kobietą dość mądrą, pełną siły i wiary w siebie. Oczywiście, czasem coś nie uda się tak, jak sobie wyobrażałam, ale ogólnie rzecz biorąc, mam jednak sukcesy. Są tacy, którzy mnie lubią, są też wrogowie i zawistnicy. Moje nastawienie do życia jest zasadniczo pozytywne i optymistyczne. Dumna? Tak, od czasu do czasu jestem z siebie całkiem dumna”.

Może raczej opiszesz siebie tak: „Nie jestem nikim szczególnym. Moje dokonania niczym się nie wyróżniają, a gdy mi się coś uda szczególnie dobrze, to widocznie mi się poszczęściło. Inni ludzie wiele dla mnie znaczą, robię wszystko, aby mnie lubili i byli przy mnie zadowoleni. Można na mnie polegać. Z tego jestem dumna. Ale poza tym? Nie

· widzę żadnego powodu do dumy. Jestem raczej
· skromna i wycofana. Nie lubię zwracać uwagi oto-
· czenia. Nie ciągnie mnie do bycia w centrum”.

· Trzeba przyznać, że są to opisy bardzo uprosz-
· czone. Zapewne żaden z nich nie pasuje dokładnie
· do Ciebie. Gdybym Cię jednak zapytała, do którego
· z nich bardziej byś się skłaniała, prawdopodobnie
· zdołałabyś któryś wybrać.

· Nic nie mówi o Tobie więcej niż Twój obraz
· samej siebie. Obraz ten decyduje o tym, czy jesteś
· kobietą szczęśliwą, z sukcesami i psychicznie zrów-
· noważoną, czy raczej życie jest dla Ciebie trudne.
· Od obrazu własnej osoby zależy, czy masz do sie-
· bie szacunek i jesteś pewna siebie, czy raczej nie-
· pewna i pełna wątpliwości. Twój obraz samej sie-
· bie określa Twoje zachowania i uczucia, decyduje
· o twoich sukcesach oraz o charakterze i jakości
· Twoich związków z innymi. Mówiąc krótko: od
· Twojego obrazu samej siebie zależy, czy masz „ko-
· rzystną samoocenę lub przekonanie na własny te-
· mat”, czy posiadasz to, na co – zgodnie z uwagą
· Glorii Steinem – każdy język ma swoje określenie,
· czyli poczucie własnej wartości, szacunek do wła-
· snej osoby, pewność siebie.

· Chociaż pojęcia te mają pewne różnice w zna-
· czeniach, to jednak w istocie wszystkie oznaczają

to samo, a mianowicie, „że jestem pewna swojej wartości; że uznaję własne prawo do życia i bycia szczęśliwą”. Znaczą, że „czuję się dobrze, gdy własne myśli, ochoty i potrzeby w odpowiedni sposób wyrażam, mając poczucie, że urodziłam się z naturalnym prawem do radości i spełnienia”.

To, co w powyższych sformułowaniach amerykańskiego psychoterapeuty Nathaniela Brandena bardzo trafia do przekonania, dla wielu ludzi wcale nie jest takie oczywiste. Wielu wychodzi z założenia, że ich potrzeby i uczucia liczą się mniej niż potrzeby i uczucia innych. Ich widzenie własnej osoby jest zmaćone przez „negatywną soczewkę”. O innych, owszem, umieją powiedzieć coś dobrego, z szacunkiem zauważają zdolności swoich przyjaciółek i koleżanek, wyraźnie dostrzegają osiągnięcia innych. Kiedy się im jednak powie, że sami są uzdolnieni, że potrafią dobrze wykonać pracę, że mogą być z siebie dumni, wtedy natychmiast reagują niezmiennym „Tak, ale...”. Tak, potrafię wiele dokonać, ale mogłabym o wiele więcej, gdyby wystarczało mi mniej snu. Tak, udało mi się, ale miałam po prostu szczęście. Owszem, mam pewną wiedzę, ale studiów jakoś nie robiłam. Tak, znam trochę angielski, ale szczerze mówiąc tylko na tyle, żeby rozmawiać o pogodzie.

Tak, ale... Zaskoczona? Czyżbyś i Ty należała do kobiet, które w sobie nie potrafią odkryć wielu pozytywów? Czy zdarza Ci się regularnie, że ukrywasz swoje zdolności? Opowiadasz innym drobniaczko, czego *nie* umiesz, a tylko parę słów o tym, co potrafisz? Jeżeli tak właśnie jest, to prawdopodobnie odnajdziesz się raczej w tej drugiej – negatywnej – wersji opisu własnej osoby niż w tej pierwszej, pozytywnej. Jest też bardzo prawdopodobne, że poniższe wzorce myślenia są Ci świetnie znane:

1. Inni wiedzą, jaka jestem głupia.

Już nawet czyjaś błaha uwaga potrafi Cię wewnątrznie poruszyć. Na przykład prowadząc samochód, zrobisz jakiś błąd – powiedzmy, nie zauważysz trójkąta – jakiś przechodzień Cię okropnie zwymyśla i nazwie „durną krową” i taka niegrzeczność porusza Cię do głębi. Zamiast wzruszyć ramionami na burkliwego przechodnia i go zignorować, dręczysz się i robisz sobie wyrzuty. Jeżeli masz niskie poczucie wartości, to już mało znacząca krytyka potrafi Ci zupełnie popsuć humor. Zasadniczy błąd myślowy, który za tym wszystkim stoi, to przekonanie: „W oczach innych jestem do niczego”.

2. Do niczego się nie nadaję.

Gdy coś w Twoim życiu nie idzie tak, jak sobie wyobrażałaś – choćby chodziło tylko o drobiazg – zaraz masz tendencję do uogólniania tego przypadku. „Nic mi nie wychodzi”, „Zawsze jestem taka nieuważna”, „Nikt mnie nie lubi”. Nie traktujesz zdarzenia jako pojedynczego przypadku, lecz postrzegasz je jako przejaw swojej zasadniczej nieudolności.

3. Y jest ode mnie mądrzejsza, ładniejsza, bardziej lubiana.

Jeżeli sama o sobie nie masz najlepszego mniemania, to prawdopodobnie masz też skłonność, aby się wciąż porównywać z innymi ludźmi. Z wychudzonymi modelkami z czasopism, z przyjaciółką, której życie widocznie się jakoś znacznie lepiej ułożyło, ze współpracownikiem, którego raporty na zebraniach robią o wiele lepsze wrażenie... Praktycznie nigdy nie zdarza Ci się porównywać z osobą, która w jakichś sprawach jest od Ciebie gorsza. Swoją wybiórczą uwagę skupiasz wyłącznie na tym, co u innych uderza Cię szczególnie pozytywnie. Ludzie o zaniżonym poczuciu wartości mają idealny wzór siebie samego oraz dokładne wyobrażenie, jacy być powinni. Gdy tylko

uświadomią sobie, że nie osiągają postawionych celów, i uwierzą, że innym udaje się to znacznie lepiej, ich poczucie wartości spada.

4. Nie dość dobrze.

Perfekcjonizm jest typową cechą ludzi o zaniżonym poczuciu wartości. Zadowoleni z siebie są jedynie wtedy, gdy jakieś zadanie wykonają absolutnie perfekcyjnie. Ale komu to się udaje? O ile perfekcja w ogóle istnieje, to jest zjawiskiem niezwykle rzadkim. Fatalne jest przy tym, że ludzie o zaniżonym poczuciu wartości są ślepi na własne osiągnięcia. Widzą tylko te 10 procent, których być może brakuje do doskonałości, natomiast dobre 90 procent nie ma dla nich wartości.

5. Prawdopodobnie i tak znowu wszystko pójdzie źle.

Ten błąd myślowy, prawie zawsze pojawiający się u ludzi z niskim poczuciem wartości, psychologia nazywa katastrofizowaniem. Przy najmniejszym nawet błędzie, przy drobnej porażce, robi się z igły widły. Gdy raz coś poszło nie tak, następnym razem też się nie uda. Katastrofizowanie daje w rzeczy samej katastrofalne skutki: ten błąd myślowy prowadzi do tego, że dana osoba

ma coraz mniej zaufania do samej siebie, traci odwagę, aby zmierzyć się z czymś nowym, zaś przy każdej okazji unika ryzyka, choćby niewielkiego.

6. Ach, to nic takiego.

Jeżeli poczucie własnej wartości jest ukształtowane jako niskie, trudno jest przyjmować od innych pochwały. Ktoś zwróci uwagę, że mu się podoba twoja sukienka, a Ty machasz ręką i mówisz: „Ach, jest już stara”. Ktoś mówi z uznaniem o twoim osiągnięciu, a ty odpowiadasz: „Przecież każdy zrobiłby to równie dobrze”. Albo uznajesz, że po prostu miałaś szczęście. Nie potrafisz cieszyć się z pochwały, jesteś o wiele „zdolniejsza”, gdy chodzi o krytykę. Uwagi krytyczne przyjmujesz skwapliwie – krytyka znacznie lepiej od pochwały pasuje do twojego obrazu samej siebie.

Jeżeli się w tych wzorcach myślowych rozpoznałaś, to możesz być pewna: sama na sobie nie robisz dobrego wrażenia.

Cierpisz z powodu zwątpienia w siebie i podziwiasz ludzi, którzy idą przez życie stanowczo, całkowicie pewni siebie, bez strachów i obaw. Jak im

się udaje – zadajesz sobie pytanie – działać z taką sprawnością i pewnością siebie? Czy ludzie ci naprawdę mogą więcej ode mnie? Czy są mądrzejsi, śmielsi, bardziej pomysłowi? Czy może chodzi tu po prostu o tych w czepku urodzonych, którym życie przychodzi łatwiej? Oni nie są w czepku urodzeni. Natomiast z pewnością żyje im się łatwiej, ponieważ u samych siebie mają dobre notowania. Są dumni z własnych zdolności, mają wiarę w siebie, zaś porażki i rozczarowania nie wyprowadzają ich łatwo z równowagi.

Czy zatem jesteś temu winna, że sama ze sobą nie jesteś szczęśliwa? Czy też zwątpienie w siebie włożono Ci już do kołyski i teraz musisz za to płacić niskim poczuciem wartości? Co jest źródłem tego, że pewni ludzie są przeważnie pozytywni, ich Ja posiada silne przekonanie co do siebie, innych natomiast nękają wątpliwości?

W istocie są dwa czynniki, mające duże znaczenie dla rozwoju poczucia własnej wartości:

- wychowanie
- przynależność do płci

Czynnik 1: Wychowanie

Nasz obraz samych siebie rozwija się w zasadzie przez całe życie. Bywa – i to jest dobre – że

z biegiem czasu, stając się starsi, myślimy o sobie bardziej pozytywnie niż za młodu; bywa też odwrotnie. W każdym razie samoocena kogoś, kto już jako dziecko zdołał rozwinąć stabilne poczucie własnej wartości, w późniejszych latach nie będzie podlegała takim zachwianiom jak samoocena kogoś, kto już w dzieciństwie musiał doświadczyć: „Nie jestem wiele warta”.

Od czego dokładnie zależy, czy człowiek rozwija wysokie poczucie własnej wartości? Psychologia ustaliła tu jasne odpowiedzi:

1. Bezwarunkowa miłość w pierwszych latach życia

Dla rozwoju stabilnego poczucia własnej wartości jest niezwykle ważne, aby rodzice kochali i akceptowali dziecko. Rodzice, którzy swoje podejście i miłość wiążą z jakimiś warunkami („Jesteś ukochaną córeczką mamusi tylko wtedy, kiedy jesteś grzeczna, gdy ładnie śpisz, gdy zjadasz szpinak...”), którzy dają dziecku odczuć, że jest ciężarem lub że jest niechciane – tacy rodzice nie pozwalają dziecku rozwinąć w sobie wyraźnego poczucia wartości własnej osoby. Dziecko jest przekonane, że ma prawo przebywać na świecie jedynie o tyle, o ile spełnia oczekiwania dorosłych.

2. Przekonanie o własnych możliwościach

Jeżeli rodzice i szkoła na niewiele dziecku pozwalają, wodzą na pasku i wszystko kontrolują, wytykają błędy, lecz nie dostrzegają osiągnięć, wtedy dziecko już wcześniej rozwinięte brak wiary w siebie. Nie będzie przekonane, że jest w stanie samo coś zdziałać, na mniej się odważy, będzie przede wszystkim dostrzegać ryzyko porażki i jedynie rzadko – o ile w ogóle – pozna radość tkwiącą w sprostaniu jakiemuś wyzwaniu. Dziecko, które rzadko doświadcza zachęty i które się częściej krytykuje, niż chwali, nie rozwinięte poczucia własnych możliwości.

3. Zdrowy realizm

Amerykańscy psychologowie stwierdzili, że rodzice, którzy dziecko idealizują, nie oddają mu żadnej przysługi. Jeżeli na przykład wciąż chwala je za inteligencję, to zapewne dziecko będzie miało w szkole gorsze wyniki, ponieważ sądzi, że sama inteligencja wystarcza do sukcesu. Nadmiar pochwał uniemożliwia dziecku nauczenie się realistycznego oceniania własnej osoby. „Chwaląc inteligencję dziecka, nie wzmacniasz w ten sposób jego poczucia wartości” – ostrzega amerykańska psycholog Carol S. Dweck, która na Uniwersytecie Columbia

dowodła negatywnego wpływu pochwał na inteligentne dzieci. Takie same skutki ma ciągle krytykowanie. Jeżeli dziecko ma poczucie, że niczym nie potrafi zadowolić rodziców, to nie dowie się, co właściwie jest „normalne”. Pojawia się wtedy duże prawdopodobieństwo, że stanie się perfekcjonistą, ponieważ wierzy, że zadowalające są jedynie dokonania stuprocentowe. Gdy brak zdolności do realistycznej oceny samego siebie, nie można rozwinąć stabilnego poczucia wartości.

4. Trwałe wartości

Jeżeli w dzieciństwie przyswoimy sobie stabilny system wartości i nauczymy się, co jest „niewłaściwe”, a co „słuszne”, co jest „dobre”, a co „złe”, to mamy ochronę przed największymi niepewnościami. Później, kiedy musimy już sami podejmować decyzje, te wcześniej przyswojone wartości stanowią układ odniesienia, dający pewność, że to, co robimy, jest właściwe. O ile rodzice zaniedbają, aby swojemu dziecku dać podstawowe wartości na życiową drogę, dziecko to później już jako dorosły nie rozpoznaje swojej pozycji w życiu, a często nawet swojego punktu widzenia. W sytuacjach decyzyjnych powoduje to niepewność i daje poczucie, że nie jest się „w porządku”.

Zdrowe poczucie własnej wartości opiera się zatem na czterech filarach:

1. Doświadczeniu – „Jestem kochany takim, jakim jestem”,
2. Przekonaniu – „Coś potrafię”,
3. Wiedzy – „Oto są moje silne, a to moje słabe strony”, oraz
4. Zdolności oceny – „To jest właściwe, a to nie”.

Czynnik 2: Przynależność do płci

Im wcześniej uzyskasz te cztery filary, tym lepiej dla Twojego obrazu samej siebie. Jak udowodniły liczne badania naukowe, owe cztery doświadczenia, tak ważne dla poczucia swojej wartości, przede wszystkim nie zawsze są dostępne dla dziewcząt. Wychowanie dziewczynek jedynie rzadko jest tak ustawione, żeby mogło rozwijać poczucie własnych możliwości i siły. Im starsza jest dziewczynka, tym częściej – jak zgodnie dowodzą rozmaite badania – traci wiarę w siebie. W pewnych amerykańskich badaniach z udziałem 3000 młodych ludzi ustalono: w szkole podstawowej matematyką interesuje się jeszcze 81 procent dziewcząt i 84 procent chłopców. Jednak w szkole średniej ujawniają się istotne różnice: tutaj matematyka jest zajmująca jedynie dla 61 procent dziewcząt i 72 procent chłopców.

Także psycholog Jacquelynne Eccles z Uniwersytetu Colorado zdołała w dwóch przekrojowych badaniach wykazać, że u dziewczynek brak zainteresowania naukami przyrodniczymi i matematyką nie jest przeważający od początku, lecz rośnie w miarę zdobywania doświadczeń szkolnych. Z początku kariery szkolnej dziewczynki i chłopcy nie różnią się pod względem wyników w matematyce. Jednak w przeciwieństwie do uczniów uczennice nie mają wiary we własne możliwości. Pomimo równie dobrych ocen nie wierzą w swoje zdolności, co na dłuższą metę prowadzi do odrzucenia przedmiotów przyrodniczych i matematycznych. Odpowiedzialnością za to niskie poczucie wartości Jacquelynne Eccles obciąża postawy rodziców. Rodzice pytani o wyniki szkolne swoich pociech, osiągnięcia synów przypisują *talentowi*, natomiast córki zdaniem rodziców wypracowały sobie dobre stopnie dzięki *pilności*.

Te różnice w ocenie rodziców wykazała też Anita Heiliger, naukowiec z Niemieckiego Instytutu Młodzieży: „Dobre wyniki nie pomagają dziewczynkom rozwijać pewności siebie, ponieważ przejmują one ogólny pogląd, że dobre są jedynie o tyle, o ile są grzeczne i pilne, nie zaś z powodu inteligencji”.

Amerykańskie badania socjologiczne dowiodły, jak wcześnie powstają owe zróżnicowane oceny

rodziców. Nawet gdy oboje rodzice pracują w zawodach wymagających wysokich kwalifikacji, a w małżeństwie stosują zasadę równości, na tym układzie zyskują przede wszystkim synowie. Ojcowie i matki poświęcają synom więcej uwagi niż córkom, odpowiadają na pytania synów bardziej wyczerpująco i pobudzają ich intelektualnie. Kontynuację tej postawy odnajdujemy w szkole. Wciąż jeszcze nauczyciele traktują uczennice inaczej niż uczniów. Różne badania pokazują, że za rozwiązywanie prostych zadań uczeń otrzymuje więcej pochwał niż dziewczynka, chłopcy domagają się większej niż dziewczynki uwagi ze strony nauczycieli i też więcej uwagi im się poświęca.

Niskie poczucie wartości u dziewczynek nie ogranicza się jednak tylko do wyników w nauce szkolnej, lecz wpływa na wszystkie dziedziny życia. Około dziesiątego roku życia w rozwoju dziewcząt następuje przełom. Do tego wieku nie obserwuje się różnic między chłopcami i dziewczynkami pod względem wiary w siebie: chłopcy i dziewczynki są tak samo zadowolone z siebie i świata, są równie optymistyczne i ufne. Jednak od dziesiątego roku życia przepaść między płciami zaczyna rosnąć. Kiedy dziewczęta zaczynają dojrzewać, coraz mniej czują się „w porządku”. Uważają się za „nie dość dobre”

i mają tu na myśli nie tylko wyniki szkolne, ale także swój wygląd. Te negatywne elementy rozwojowe dziewcząt potwierdzają między innymi badania przeprowadzone przez Uniwersytet Bielefeld. Na przestrzeni czterech lat zadawano pytania 1700 chłopcom i dziewczynkom w wieku od 12 do 14 lat. Dziewczeta wykazują mniejszą pewność siebie niż chłopcy. Są przekonane, że inni uważają je za „niepotrzebne” i bardzo chciałyby być inne. Bardziej niż chłopcy są niezadowolone również ze stanu swojego zdrowia i rzeczywiście szybciej reagują objawami fizycznymi lub psychicznymi na sytuacje stresowe. Dziewczynki częściej od chłopców skarżą się na bóle głowy, nerwowość, zawroty głowy, bezsensowność, zaburzenia żołądkowe, problemy z koncentracją, szybkie bicie serca. Nic dziwnego, że także częściej niż chłopcy sięgają po leki.

Dla naukowców takich jak Anita Heiliger wszystkie te dane dowodzą zgodnie, że wciąż jeszcze dziewczeta uważa się za mniej ważne od chłopców. Kiedy dziewczynki wchodzi w okres dojrzewania, odczuwają, „że są traktowane jako mniej wartościowe”. Wraz z początkiem dojrzewania pokazuje się dziewczynce bardzo wyraźnie, czego się od niej oczekuje i jaka jest jej rola w związku z płcią. Jest to więc rozwój niemal przymusowy,

· gdy po dziesiątym roku życia tak gwałtownie spada
· u dziewczynek ich poczucie wartości. „Bywa, że
· nie budują pozytywnej tożsamości, skoro wciąż im
· się przekazuje, że mają funkcjonować dla wszyst-
· kich, że to inni określają, czy są ładne czy nie. Jest
· to mechanizm przystosowawczy: jeżeli się przysto-
· sujesz, opiszą cię jako dobrą i ładną; jeżeli nie, to
· nie jesteś kobieca. A za niekobiecą wciąż żadna
· dziewczyna uchodzić nie chce”.

· Dziewczynka w okresie dojrzewania znajduje się
· w sytuacji konfliktu, co potwierdza także amery-
·kańska psycholog Carol Gilligan: „Wiemy, że dziew-
·czynka przed osiągnięciem wieku 10 lub 11 lat
· twardo trzyma się tego, co czuje i wie. Jednak rok
· czy dwa później zaczyna mówić: «Nie wiem». Nie
· wiedzieć to sposób dawania sobie rady z konflik-
·tem”. Konflikt polega na tym, że przyznając się do
· swoich uczuć i zdolności, nie będzie odpowiadała
· oczekiwaniom otoczenia. Aby nie musieć cierpieć
· z powodu tego konfliktu, dziewczynka „wyrzeka
· się własnych uczuć i doświadczeń albo odsuwa je
· na bok jako bezwartościowe. Dziewczynki same
· zakładają sobie kaganiec”.

· Skutki tego „kagańca” są fatalne. To, co zaczęło
· się w wieku dojrzewania, jest widoczne także
· w życiu dorosłej kobiety: brak pewności siebie, wąt-

pliwości co do własnej osoby, brak wiary w siebie. Kobiety do tego stopnia przyzwyczajają się do takich negatywnych uczuć, że uważają je za swoją „naturę”. Wiele kobiet poddaje się i powiada: „Taka już jestem i tego się nie zmieni”. Inne starają się ułatwić sobie życie, pozytywnie interpretując swoje cechy: „Nie lubię być w centrum. Niech tam sobie inni stoją w pierwszym rzędzie, mnie na tym nie zależy. Wcale mi nie zależy na zewnętrznych sukcesach”. Jednakże jedno jest równie niesłuszne jak drugie. Nikt nie musi akceptować niskiego poczucia wartości. Deficyty we własnym rozwoju można w całości nadrobić w późniejszym życiu. Nikt też nie będzie naprawdę szczęśliwy i zadowolony, stale się pokornie wycofując.

Dla ludzi o zaniżonym poczuciu wartości ważne jest wiedzieć, że nie urodzili się z tą cechą, lecz stali się tacy poprzez wychowanie, otoczenie, poprzez wartości uznawane w społeczeństwie. Kto odkryje, że ów „kaganiec” jest reakcją na zaszufiadkowanie i wymagania, ten może też go zrzucić. Nikt nie jest skazany na to, aby iść przez życie ze stłumionymi siłami, zawsze stać w drugim rzędzie, pod wpływem własnej ostrożności i niepewności chętniej grać drugie skrzypce zamiast pierwszych, oddawać pierwszeństwo – skromnie i bezinteresownie – innym

· ludziom, rezygnować z własnych potrzeb na rzecz
· innych oraz unikać konfliktów w imię świętego
· spokoju.

· Jeżeli chcesz ze swojego życia wydobyć coś wię-
· cej, jeżeli pragniesz zamienić pobocze na szybki pas
· ruchu, jeżeli masz już dość zostawania z pustymi
· rękami, gdy laury przypadają innym, którzy znacznie
· mniej od Ciebie umieją i mogą, to posłuchaj dobrej
· wiadomości: **Niskie poczucie wartości nie jest**
· **przeznaczeniem**. I jedno, i drugie można zmienić.
· Uzyskanie realistycznego – a przy tym pozytywnego
· – obrazu własnej osoby leży w Twojej mocy.

· Zapewne i Ty jako dziecko musiałeś nauczyć się
· na pamięć biblijnych dziesięciu przykazań. Przyka-
· zania te miały Ci pomóc w prowadzeniu życia
· w zgodzie z Bogiem, społeczeństwem i rodzicami:
· „nie będziesz miał bogów cudzych przede mną,
· czcij ojca swego i matkę swoją, nie zabijaj, nie cu-
· dzolóż...”. „Dziesięć przykazań poczucia wartości”
· nie służy wzniosłym wartościom, Bogu ani innym
· ludziom. Te przykazania służą tylko Tobie samej:
· zmieniają one obraz samej siebie, jaki masz, zmie-
· niają Twoje myśli, uczucia i działania. Mówiąc krót-
· ko, pomogą Ci na drodze ku silnemu Ja. Są to
· powody bardziej niż wystarczające do tego, aby
· również tych przykazań nauczyć się na pamięć!

Dziesięć przykazań poczucia własnej wartości

I

Bądź z siebie dumna

II

Ustalaj granice

III

Bądź dla siebie wyrozumiała

IV

Nie miej wciąż wyrzutów sumienia

V

Przyjmij odpowiedzialność za swoje życie

VI

Nie bierz wszystkiego do siebie

VII

Jasno i wyraźnie wyrażaj swoje przekonania

VIII

Zaakceptuj siebie z mocnymi i słabymi stronami

IX

Nie stawaj sama sobie na drodze do sukcesu

X

Zrób coś dobrego także dla samej siebie



Bądź z siebie dumna

„Samochwała w kącie stała”, jak mówi znany wierszyk. Więc już jako dziecko nauczyłaś się, że „skromność jest cnotą”. Najczęściej jednak przemilcza się dalszy ciąg tego przekazu: „...choć bez niej zajdzie się o wiele dalej”. Tym sposobem starasz się być możliwie skromna i wycofana, nie chwalić się, a już w żadnym razie chęłpić się swoimi osiągnięciami. Nie chcesz przecież, aby Ci zarzucano, że jesteś „ważniaczka” czy „chwalipięta”. Niech inni się głośno przechwalają – to nie jest w Twoim stylu. Masz cichą nadzieję, że inni w końcu zauważą, jak jesteś dobra. Kiedyś szef dostrzeże i doceni Twój wkład, odnajdzie dla Twojego talentu szacunek, na którym ci tak zależy. Jednak nadzieja ta jest płonna. Podczas gdy Ty pokornie trwasz w pozycji wyczekującej, wyprzedzają Cię inni, mający znacznie mniej zalet niż Ty. Gdy nie pojawia się uznanie, wdzięczność i sukces, w końcu zaczynasz wątpić we własne możliwości. Najprawdopodobniej nie

· widział związku między swoją pokorą i brakiem
· uznania.

· Jednak to właśnie Twoja fałszywa skromność jest
· odpowiedzialna za to, że nie znasz własnej warto-
· ści. Skoro sama nie umiesz być dumna z siebie
· i swoich zdolności, to również od innych nie do-
· czekasz się uznania, na które zasługujesz. „Samą
· świętością nie posuniesz się do przodu” – wyjaśnia
· Kirstin Schönfeld prowadząca firmę doradztwa
· w dziedzinie kariery. Natomiast socjolog Boris Hart-
· mann uważa „nadmiar nieśmiałości w prezentowa-
· niu własnej osoby” za jedną z większych przeszkód
· na drodze ku górze. Obraz dopełnia autorka i do-
· radczyni w dziedzinie kariery Sabine Asgodom: „To
· właśnie kobiety często uważają za paskudne, kiedy
· inne lawirując, pną się w górę”.

· Kiedy wiele lat temu Gerhard Schröder jako młody
· dy poseł do Bundestagu szarpał za ogrodzenie przed
· urzędem kanclerza i głośno wykrzykiwał: „Chcę tam
· wejść!”, media pokazywały tę scenę z lekkim przy-
· mrużeniem oka. 27 września 1998 roku wygrał wy-
· bory i został kanclerzem. Tym samym osiągnął swój
· wcześniej założony cel, co media musiały przyznać
· z zaskoczeniem, ale równocześnie z szacunkiem.
· Nowy kanclerz federalny Gerhard Schröder to czło-
· wiek, który wie, co może i czego chce. Nie sprawia

mu trudności podzielenie się tą wiedzą ze społeczeństwem. Kto pragnie wzmocnić poczucie własnej wartości, może się wiele nauczyć od takiego człowieka. Na przykład tego, że można – bez odpychającego popisywania się – zwrócić uwagę na swoje zalety i tym sposobem zrobić na innych dobre wrażenie. Gerhard Schröder posiada coś, co amerykański psychoterapeuta Nathaniel Branden nazywa „autentyczną dumą”. „Autentyczna duma nie ma nic wspólnego z chępliwością, bufonadą ani arogancją. Ma zupełnie inne korzenie. Jej źródłem nie jest próżność, lecz zadowolenie. Nie chodzi o to, aby coś udowodnić, lecz aby się cieszyć... Duma to emocjonalna nagroda za osiągnięcia. Duma nie jest wadą, którą należy przewycięzać, lecz pożądaną wartością”.

Badania przeprowadzone na amerykańskich studentach i studentkach pokazały, z jaką trudnością ludziom o zaniżonym poczuciu wartości przychodzi być dumnym z siebie. Młodzi ludzie mieli opisać wydarzenie, kiedy komuś zrobili wielką radość. Wcześniej za pomocą testu osobowości określono każdego jako mającego wysokie lub niskie poczucie wartości. Poziom poczucia własnej wartości wyraźnie wpływał na ich opisy. Studenci o wysokim poczuciu wartości przedstawiali sytuacje, w któ-

rych wywołali czyjąś radość dzięki własnej *kompe-*
tencji („Rodzice cieszyli się z dobrych ocen”).
Z kolei ci o niskim poczuciu wartości częściej przy-
pominali sobie przeżycia, kiedy pomogli innym
ludziom. Podkreślali swój *altruizm*, podczas gdy ci
o wysokim poczuciu wartości stawiali w centrum
swoje umiejętności.

Również dalszy ciąg badań pokazał skromność
ludzi o zaniżonym poczuciu wartości. Czterdzieści
amerykańskich studentek poproszono, aby porów-
nały swoje cechy z cechami swojego partnera.
Części badanych powiedziano, że ich opisy pozos-
taną anonimowe; innym przekazano informację,
że ich porównania będą na koniec odczytane
w grupie.

Kobiety w zasadzie opisywały swoich partnerów
raczej pozytywnie, przy czym wyjątek stanowiły
kobiety o wysokim poczuciu wartości, wypowiedzi
których miały być upublicznione. Oceniały one sie-
bie lepiej niż partnerów: „Jest mądry, ale ja jestem
mądrzejsza”. Natomiast kobiety o niskim poczuciu
wartości w wypowiedziach anonimowych opisy-
wały siebie bardziej pozytywnie, zaś skromnie
i uprzejmie oddawały partnerom pierwszeństwo,
gdy liczyły się z tym, że ich oceny będą publicznie
odczytane.

Powyższe badania pokazują, że kobiety o niskim poczuciu wartości wysoko cenią własny altruizm i skromność. Wprawdzie są przez otoczenie częściej lubiane niż studentki pewne siebie (nic dziwnego – pokorny bliźni to wygodny bliźni!), lecz o wiele częściej niż te o wysokiej samoocenie cierpią z powodu zwątpienia w siebie i nastrojów depresyjnych.

O ile również i Ty należysz do tych kobiet, które skromnie i niepozornie pozostają w tle i tam się marszczą, podczas gdy inni dumnie wyprężają pierś, to powinnaś we własnym interesie przemyśleć swoje zachowanie. Jeżeli uważasz, że twoje umiejętności i osiągnięcia zasługują na większy szacunek, a także pragniesz pozbyć się tajemniczego poczucia stłamszenia i bojaźliwości, które cię regularnie napadają, to nie ma żadnej drogi okrężnej: musisz się nauczyć być z siebie dumna. Jedynie ten, kto umie być z siebie dumny, osiągnie to, że inni przestaną pomijać jego zalety.

Na początek usuń ze swojego słownictwa powiedzenie „samochwała w kącie stała” oraz wiele innych, które z niego wynikają. Postanów sobie, aby nigdy więcej nie powiedzieć: „Przecież to potrafi każdy” czy „W końcu mi się to opłaci”. Usuń ze swojego mózgu myśli w rodzaju: „Kiedyś przecież

dostrzegą moje osiągnięcia” i „Wskazywanie uwagi na własne sukcesy jest żenujące”. Uznaj następujący fakt: jeżeli sama siebie nie pochwalisz, nikt inny także tego nie zrobi. Bębnienie jest częścią dzieła.

Włożyłaś w coś mnóstwo energii i pomysłowości? Niech inni o tym wiedzą! Pochwalono Cię? Mów o tym! Masz lepsze wyniki niż inni? Powiedz o tym swoim przełożonym! Masz ostatnio wiele dobrych pomysłów? Udokumentuj swoją kreatywność! Znasz jakichś ważnych i ciekawych ludzi? Pochwal się tym bez oporów!

Czy nieprzyjemnie wzdrygasz się już na samą myśl, żebyś miała to wszystko robić? W takim razie najwyższy czas na zasadniczą zmianę kursu. Możliwe, że dotychczas pogardzałaś swoimi kolegami, którzy chętni byli się swoimi „ekstra znajomościami”, swoimi „setkami nadgodzin” czy swoimi „genialnymi pomysłami”. Gdy jednak spojrzysz uczciwie: koledzy ci należą do tych, których image nie doznaje uszczerbku z powodu chwalenia się. Poza tym nie musisz przecież tych „ważniaków” naśladować. Na swoje umiejętności możesz zwrócić uwagę również bez puszenia się jak paw.

Jeżeli w dziedzinie dumy z samej siebie jesteś zupełnym żółtodziobem, powinnaś na początek zrobić – sama dla siebie – poniższe ćwiczenie: wyko-

naj reklamę własnej osoby. Napisz, jakie cenisz u siebie pozytywne cechy i właściwości (powinno się znaleźć przynajmniej pięć!). Na przykład: „Jestem twórcza”, „Można na mnie polegać”, „Umiem dobrze negocjować”, „Nie poddam się łatwo”, „Dobrze się orientuję w literaturze współczesnej”... Gdy już stworzysz taką listę, stań przed lustrem i przeczytaj głośno i wyraźnie to, co napisałaś. Wydaje Ci się to niedorzeczne? Skoro przy tym ćwiczeniu nie czujesz się swobodnie, to znaczy, że nie jesteś przyzwyczajona, aby sama siebie chwalić. Dopiero wtedy, gdy będziesz umiała bez poczucia wstydu sama siebie chwalić w cichej izdebce, uda Ci się to także „na zewnątrz”.

Gdy tylko chwaląc sama siebie, przestaniesz się czerwienić ze wstydu, możesz wykonać ćwiczenie w obecności innych ludzi. Na przykład przy swoim partnerze. Nie czekaj, aż w końcu zauważy, że mieszkanie jest wysprzątane na błysk, a potem zdziwi się, że jeszcze zdołałaś wyczarować smakowity obiad. Weź inicjatywę w swoje ręce i sama siebie pochwal: „Jestem dziś dumna z siebie. Dzisiaj zrobiłam naprawdę dużo. A jeszcze obiad mi się doskonale udał!”. Kiedy następnym razem zakończysz z sukcesem jakiś projekt, niech koledzy i szefowie wiedzą, że jesteś z siebie zadowolona. Jest to szcze-

gólnie ważne w miejscu pracy. Nie spodziewaj się, że szef czy szefowa odkryją Twoje zalety. Wykorzystaj sprzyjającą okazję, aby zwrócić uwagę na udany projekt, propozycję ulepszenia czy jakiś ciekawy pomysł.

Aby rzecz się rzeczywiście udała, musisz uważać na dobór słów. Naprawdę wiarygodnie brzmi tylko takie chwalenie się, które „wali bez ogródek”, nie zaś „kapie po kawałeczku”. Innymi słowy, kiedy wskazujesz na jakieś swoje osiągnięcie, musisz uważać, aby nie umniejszać swojego sukcesu w obawie, że wypadniesz chełpliwie czy arogancko. Nie udawaj mniejszej niż jesteś, przedstawiając na przykład dobrą propozycję słowami: „Zapewne nie powiem nic nowego”, umniejszając duży sukces uważaj: „Każdy by sobie poradził” albo wprowadzając do gry „fart”. Jeżeli zrobiłaś coś naprawdę dobrego, to niech się inni dowiedzą, że nie zawdzięczasz tego szczęśliwemu splotowi okoliczności, lecz własnym umiejętnościom i wiedzy. Możesz być przy tym spokojna – jeżeli z wiarą w siebie potrafisz powiedzieć: „Jestem dobra”, „Tak, to mi się rzeczywiście udało” lub „Dziękuję za komplement; wiem, w czym jestem dobra”, to nie będzie Cię to kosztowało utraty sympatii, a wręcz przeciwnie. Tylko wtedy, gdy sama sobie ufasz, inni obdarzą Cię

zaufaniem. Jedynie wtedy, gdy sama w siebie wierzysz, także inni w Ciebie uwierzą.

I jeszcze jedno. Oczywiście, ciągle będzie się zdarzało, że coś Ci się nie uda. W takich sytuacjach musisz oprzeć się pokusie obwieszczenia swojego błędu całemu światu. W przedziwny sposób ludzie o niskiej samoocenie nie potrafią mówić o swoich sukcesach, natomiast są bardzo elokwentni, gdy chodzi o porażki. Gdy coś pójdzie nie tak, to – o ile jest taka możliwość – powinnaś milczeć jak grób. Jeżeli zbyt często i ochoczo wskazujesz na swoje słabe strony, budujesz sobie wizerunek osoby przegranej zamiast zwycięzcy. Wśród ludzi obowiązuje zasada: podkreślaj to, co Ci się udało, natomiast w imię przesadnej uczciwości nie wskazuj na istniejące bądź urojone słabe punkty. Im częściej tak właśnie będziesz działać, tym większe będziesz miała poczucie własnej wartości. Gwarantowane.