

— IDŹ DO —

**PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ**

**SPIS TREŚCI**

— KATALOG KSIĄŻEK —

**KATALOG ONLINE**

**ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG**

— TWÓJ KOSZYK —

**DODAJ DO KOSZYKA**

— CENNIK I INFORMACJE —

**ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH**

**ZAMÓW CENNIK**

— CZYTELNIĄ —

**FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE**

## Jak zwiększyć poczucie własnej wartości? Trening

Autor: Glenn R. Schiraldi

Tłumaczenie: Anna Żak

ISBN: 83-246-0898-2

Tytuł oryginału: [The Self-Esteem Workbook](#)

Format: B5, stron: 270



Są tacy ludzie, którzy zdają się niczym nie przejmować. Stresogenne sytuacje bardziej ich bawią, niż martwią. Nic nie może zachwiać ich dobrym samopoczuciem i budującą radością. Inni chcieliby reagować tak samo, ale nie potrafią – przemawia przez nich zwątpienie we własne siły.

Samozwątpienie i niska samoocena to wyjątkowo toksyczne trucizny. Osoby niepewne swoich sił są skryte, podejrzliwe i przesadnie troszczą się o swój status społeczny. Koncentrują się na tym, co je ogranicza, a problemy wydają im się większe, niż są w rzeczywistości.

Zachwianie poczucia własnej wartości może dotknąć każdego z nas, ale zdecydowanie nie każdy może się z tego wyzwolić o własnych siłach. Książka doktora Glenna Schiraldiego to pomocna dłoń wyciągnięta w stronę wszystkich wątpiących.

# Spis treści

Podziękowania	11
Wstęp	13

## CZĘŚĆ I

### ZROZUMIENIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Rozdział 1. Dlaczego poczucie własnej wartości?	17
Rozdział 2. Przygotowanie od strony fizycznej	23
Rozdział 3. Poczucie własnej wartości i jego wzrost	41

## CZEŚĆ II

### CZYNNIK I

#### REALIA BEZWARUNKOWEJ WARTOŚCI LUDZKIEJ

<b>Rozdział 4.</b> Podstawy wartości człowieka	55
<b>Rozdział 5.</b> Odkryj i zastąp autodestrukcyjne myśli	69
<b>Rozdział 6.</b> Przyjmij do wiadomości rzeczywistość — mimo wszystko!	91
<b>Rozdział 7.</b> Szanuj swoją rdzenną wartość	95
<b>Rozdział 8.</b> Wypracuj nawyk pozytywnego myślenia o swoim rdzennym ja	103
<b>Rozdział 9.</b> Przegląd zagadnień dotyczących bezwarunkowej wartości ludzkiej	109

### CZYNNIK II

#### DOŚWIADCZANIE BEZWARUNKOWEJ MIŁOŚCI

<b>Rozdział 10.</b> Podstawy bezwarunkowej miłości	115
<b>Rozdział 11.</b> Odkryj, pokochaj i uzdrów swoje rdzenne ja	125
<b>Rozdział 12.</b> Język miłości	133
<b>Rozdział 13.</b> Dobre opinie innych osób	139
<b>Rozdział 14.</b> Przyjmij do wiadomości i zaakceptuj swoje zalety	143
<b>Rozdział 15.</b> Kultywuj akceptację własnego ciała	149
<b>Rozdział 16.</b> Wzmacniaj i wspieraj uznanie dla swojego ciała	157
<b>Rozdział 17.</b> Wzmocnij miłość i uznanie dla samego siebie	163
<b>Rozdział 18.</b> Oczy miłości — medytacja	169
<b>Rozdział 19.</b> Polub twarz w lustrze	171
<b>Rozdział 20.</b> Przegląd zagadnień dotyczących bezwarunkowej miłości	175

---

CZYNNIK III  
AKTYWNY ASPEKT MIŁOŚCI: WZRASTANIE

<b>Rozdział 21.</b>	Podstawy Wzrastania	181
<b>Rozdział 22.</b>	Zaakceptuj to, że nie jesteś doskonały	191
<b>Rozdział 23.</b>	Tak dla przyjemności (rozważanie możliwości)	195
<b>Rozdział 24.</b>	Zestawienie cech swojego charakteru	199
<b>Rozdział 25.</b>	Doświadczaj przyjemności	209
<b>Rozdział 26.</b>	Przygotuj się na niepowodzenia	221
<b>Rozdział 27.</b>	Przegląd zagadnień związanych ze Wzrastaniem	233
<b>Epilog</b>	Podsumowanie	237

**DODATKI**

<b>Dodatek 1.</b>	Model pomocy osobie cierpiącej z powodu niedoli	241
<b>Dodatek 2.</b>	Wybaczanie własnemu ja	247
<b>Dodatek 3.</b>	Uzdrowiający dotyk miłości	251
	Zalecana lektura	257
	Bibliografia	259
	O autorze	265

# Poczucie własnej wartości i jego wzrost



Jak zyskać poczucie własnej wartości? Wyniki badań pokazują wyraźnie: jeżeli chcesz mieć poczucie własnej wartości, dobrze wybierz sobie rodziców. Rodzice dzieci mających poczucie własnej wartości zdają się sami je mieć. Rodzice ci wykazują postawę pełną miłości względem swoich dzieci, przejawiają zainteresowanie życiem i przyjaciółmi swych pociech, poświęcają im czas i wspierają je. Przypomina mi się pewien mężczyzna, który powiedział kiedyś do swego sąsiada: „Dlaczego poświęciłeś cały dzień na naprawianie tego roweru ze swoim synem, skoro w sklepie rowerowym poradziliby sobie z tym w godzinę?”. Sąsiad odparł: „Ponieważ wzmacniam swojego syna, a nie naprawiam rower”.

Rodzice dzieci mających poczucie własnej wartości mają wysokie standardy i oczekiwania, lecz ich oczekiwania są jasne, sensowne, konsekwentne i towarzyszy im wsparcie i słowa zachęty. Wprowadzanie dyscypliny oparte jest na zasadach demokratycznych, co oznacza, że szanuje się zdanie i osobowość dziecka, choć to rodzice podejmują ostateczne decyzje w ważnych sprawach.

Krótko mówiąc, rodzice przekazują dzieciom komunikaty, które w praktyce mówią: „Ufam ci, ale jednocześnie zdaję sobie sprawę z tego, że nie jesteś idealny. Mimo to kocham cię i dlatego poświęcę czas, aby tobą pokierować, ustanowić granice, zdyscyplinować cię, i oczekuję, że dasz z siebie wszystko, ponieważ wierzę w ciebie i cenię cię”. Komunikaty te różnią się znacząco od nieufności wyrażanej przez rodzica autorytarnego czy też od braku troski rodzica nadmiernie pobłażliwego.

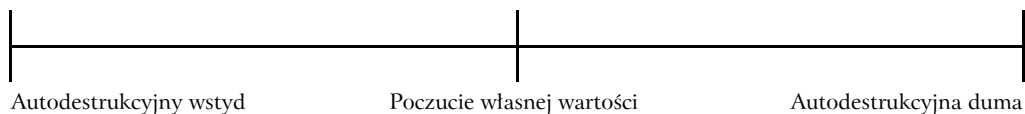
Niektórzy jednak nie mają takich rodziców, a mimo to mają poczucie własnej wartości. To prowadzi do najważniejszego pytania: w jaki sposób jednostka buduje poczucie własnej wartości, gdy nie ma takich opiekunów? Większość ludzi uważa, że ich wartość zależy od tego, czym się zajmują, od ich umiejętności, cech charakteru, talentów lub akceptacji ze strony innych. Raz jeszcze stwierdzam, że żaden z powyższych czynników nie stanowi dobrego punktu wyjścia do budowy poczucia własnej wartości. A zatem od czego powinniśmy zacząć? Na początek spróbujmy zrozumieć, czym tak naprawdę jest poczucie własnej wartości.

## Czym jest poczucie własnej wartości?

Zasadniczo poczucie własnej wartości jest czymś stabilnym, lecz może wahać się nawet z dnia na dzień, zgodnie ze schematami myślowymi, na które mogą wpływać takie czynniki, jak zdrowie fizyczne, zmiany chemiczne w organizmie, wygląd i relacje interpersonalne. To, iż poczucie własnej wartości może podlegać wahaniom, jest powodem do optymizmu, ponieważ wskazuje, że samoocena może się zmieniać.

Definicja poczucia własnej wartości jest kluczowa dla naszej podróży poznawczej. *Poczucie własnej wartości* to realistyczna, pochlebna opinia o sobie samym. To, iż jest ona *realistyczna*, oznacza, że jest trafna i uczciwa. To, że jest *pochlebna*, oznacza pozytywne uczucia i sympatię względem samego siebie. Niektórzy mówią o wysokim i niskim poczuciu własnej wartości, lecz to sprawia, że poczucie własnej wartości przypomina jak gdyby grę liczbową, w której ma miejsce rywalizacja. Lepiej mówić po prostu, że ludzie mają poczucie

własnej wartości, gdy mają realistyczne i pochlebne zdanie na temat samych siebie. Poniższy rysunek wyjaśnia znaczenie pojęcia poczucia własnej wartości. Poczucie własnej wartości znajduje się dokładnie pomiędzy *autodestrukcyjnym wstydem* a *autodestrukcyjną dumą*.



Ludzie odczuwający *autodestrukcyjną dumę* usiłują być kimś więcej niż ludźmi. Są arogancy i narcystyczni, co znaczy, że mają się za osoby lepsze i ważniejsze od innych. Ich spojrzenie na innych jest wertykalne bądź porównawcze, co oznacza, że aby mogli być na szczycie, inni muszą być poniżej. Autodestrukcyjna duma często bierze się z braku pewności siebie. Analizując życiorysy słynnych dyktatorów, niejednokrotnie odkrywamy, że w ich życiu zabrakło rodziców, o jakich wcześniej wspominaliśmy.

Osoby odczuwające *autodestrukcyjny wstyd* lub *autodestrukcyjną pokorę* uważają, że są mniej niż ludźmi. Innych ludzi postrzegają wertykalnie, a siebie samych jako „ziemski pył”. Mają nierealistyczne i niepochlebne zdanie na swój temat.

Z kolei osoby mające *poczucie własnej wartości* uważają, że nie są ni mniej, ni więcej, tylko ludźmi. Mimo iż znają swoje wady i niedoskonałości, nadal w głębi serca odczuwają radość z tego, kim są (Briggs 1977). Są jak dobry przyjaciel, który doskonale cię zna i lubi cię bez względu na wszystko, ponieważ dostrzega dobro, doskonałość i potencjał, które współlistnieją wraz z twoimi niedoskonałościami. Osoby mające poczucie własnej wartości postrzegają innych jako równych sobie.

## Pojęcia związane z poczuciem własnej wartości

Pojęcie poczucia własnej wartości często jest pomijane, ponieważ zarówno ono samo, jak i związane z nim pojęcia mogą być w pewnym sensie mylące i złożone. Spróbujmy zatem je usystematyzować i wyjaśnić.

## Tożsamość

Tożsamość odpowiada na pytanie: „Kim jestem? Co określa mnie i mój charakter?”. Tożsamość zapewnia poczucie samego siebie i własnej indywidualności (np. tożsamość kobiety wynikająca wyłącznie z roli, którą pełni jako żona; tożsamość paraplegika określona nie przez jego kalekie ciało, lecz rzeczywiste lub wewnętrzne ja).

## Doceniać

Myśleć o czymś dobrze, uznawać wartość i cieszyć się; podchodzić do czegoś z wdzięcznością; *sprawiedliwie* oceniać jakość lub wartość kogoś lub czegoś.

## Akceptować

Podchodzić z życzliwością i przyjemnością; aprobować; wierzyć; reagować życzliwie. *Samoakceptacja* polega na wierze w siebie i podchodzeniu do siebie samego z życzliwością i przyjemnością. Ktoś może przyznać się przed sobą do swoich słabości, być zdeterminowany, by je pokonać, i nadal akceptować samego siebie. Dialog wewnętrzny takiej osoby mógłby brzmieć tak: „Przyznaję się do swoich wad. Kocham siebie, choć niekoniecznie wszystkie swoje zachowania. Gdy poprawię swoje zachowanie, będę zadowolony z siebie i swojego zachowania”.

## Pewność siebie

Zazwyczaj związana jest z wiarą we własne umiejętności; wiąże się z kompetencjami i efektywnością. W miarę wzrostu kompetencji wzrasta pewność siebie. W bardziej ogólnym i głębszym sensie *pewność siebie* jest wiarą w siebie jako osobę, co prowadzi do ogólnego poczucia, które wyraża się w stwierdzeniu: „Mogę tego dokonać”. Osoby pewne siebie mogłyby powiedzieć same



do siebie: „Ponieważ każdy może zrobić niemal wszystko — w zależności od czasu, praktyki, doświadczenia, środków itp. — to dlaczego ja miałbym nie móc? Być może nie odniosę całkowitego lub natychmiastowego sukcesu, lecz ogólny kierunek będzie pożądanym”. Wykazywanie się umiejętnościami jest satysfakcjonujące, lecz stanowi konsekwencję pewności siebie, a nie sposób na jej uzyskanie.

Kompetencje i pewność siebie są związane z poczuciem własnej wartości, lecz nie są przypadkowe. Jeżeli uzależnimy poczucie wartości od umiejętności i osiągnięć, to w przypadku porażki stwierdzimy, że nie ma żadnej wartości.

## Duma

Angielski minister Charles Caleb Colton (1780 – 1832) napisał kiedyś: „Duma czyni niektórych ludzi śmiesznymi, lecz innych chroni przed byciem takimi”. Istnieją dwa rodzaje dumy w odniesieniu do poczucia własnej wartości: autodestrukcyjna i zdrowa.

Jak już wcześniej wspomniałem, *duma autodestrukcyjna* to postawa wyrażająca się w przeświadczeniu, że jest się osobą lepszą, bardziej wartościową lub ważniejszą od innych. Takie osoby postrzegają same siebie jako bardziej zdolne, bardziej samowystarczalne bądź bardziej nieomyłne, niż są w rzeczywistości. Spośród synonimów autodestrukcyjnej dumy wymieńmy: wyniosłość, arogancję, zarozumiałość, pretensjonalność (wynikającą z prób imponowania), próżność (związaną z nadmiernym pragnieniem bądź potrzebą bycia podziwianym), narcyzm (tzn. samolubność; poczucie własnej wspaniałości; skłonność do wykorzystywania innych). Autodestrukcyjna duma zazwyczaj wynika z lęku (jak w przypadku lęku przed byciem podatnym na zranienie) i (lub) potrzeby obrony samego siebie.

*Zdrowa duma* jest realistycznym poczuciem własnej godności bądź wartości; szacunkiem do samego siebie; wdzięcznością oraz radością z własnych osiągnięć, talentów, przydatności lub przynależności (do rodziny, rasy itp.).

## Pokora

Także w przypadku pokory możemy mówić o dwóch postaciach: o pokorze autodestrukcyjnej i zdrowej. *Pokora autodestrukcyjna* to skrajny brak szacunku do samego siebie (wyrażający się na przykład w poczuciu bycia „ziemskim pyłem”); tchórzliwa uległość oraz poczucie, że zasługuje się na pogardę.

Z drugiej strony *zdrowa pokora* wiąże się z brakiem autodestrukcyjnej dumy; uznaniem własnej niedoskonałości i słabości; świadomości własnych ograniczeń i ignorancji. Można się jej nauczyć. To również świadomość, że wszyscy mają taką samą wartość. Zdrowa pokora wiąże się również z pokornym zachowaniem (w pozytywnym tego słowa znaczeniu), byciem łagodnym, cierpliwym i niepoddawaniem się zbyt łatwo złości.

Zdrowa pokora i zdrowa duma współistnieją u osoby mającej poczucie własnej wartości. Pokora wynika stąd, że zdajemy sobie sprawę, jak wiele jeszcze musimy się nauczyć, duma — z poczucia godności i wartości właściwej wszystkim innym istotom ludzkim.

Przytoczona poniżej zabawna historia (De Melo 1990) opowiada o człowieku, któremu brakowało zdrowej pokory:

Mistrz poradził uczniowi: „Wyjdź na deszcz i unieś ręce w górę. To sprawi, iż doznasz objawienia”.

Następnego dnia uczeń zdał relację mistrzowi. „Gdy postąpiłem zgodnie z twoją radą, woda zaczęła spływać po mojej szyi” — zwierzył się. „Poczułem się jak ostatni głupiec”.

„Jak na pierwszy dzień to całkiem dobre objawienie” — odparł mistrz.

## Samolubność

Niektórzy mylnie stawiają znak równości pomiędzy samolubnością a poczuciem własnej wartości. A zatem uporządkujmy fakty: celem poczucia własnej wartości jest wykroczenie poza „ja”. Samoświadomość to bolesna sytuacja, która sprawia, że kierujemy naszą świadomość do wewnątrz. Kojenie bólu za pomocą miłości pozwala nam skierować swoją świadomość na zewnątrz, co jednocześnie pozwala nam kochać innych i cieszyć się życiem.

Osoba mająca poczucie własnej wartości kocha z wyboru, mając pewne podstawy (w przeciwieństwie, powiedzmy, do osoby współzależnionej, która nie ma ani poczucia własnej wartości, ani wyboru). Dlatego budowanie poczucia własnej wartości powinno stanowić podstawę naszych wysiłków.

## Analiza kosztów i korzyści

Niektórzy ludzie nie budują poczucia własnej wartości, ponieważ nie wiedzą, jak tego dokonać. Inni, choć trudno w to uwierzyć, powstrzymują się przed jego wzmacnianiem, ponieważ z braku akceptacji samego siebie płyną pewne korzyści. Zanim zainwestujemy czas w budowanie poczucia własnej wartości, zróbmy coś, co zrobiłby dobry menedżer przed przystąpieniem do realizacji nowego planu: dokonajmy analizy kosztów i korzyści. Najpierw wypisz wszystkie korzyści wynikające z braku akceptacji samego siebie, jakie tylko przychodzą Ci do głowy. Następnie wypisz wszystkie wady. Poniżej kilka przykładów i miejsce na Twoją listę.

## Przykłady zalet braku akceptacji samego siebie

- Brak ryzyka. Nie mam żadnych oczekiwań względem siebie i innych. Mogę ulec lenistwu i nisko stawiać sobie poprzeczkę. Rzadko będę rozczarowywał siebie i innych.
- Świat jest przewidywalny. Rozumiem, gdy ludzie mnie nie akceptują, ponieważ sam siebie nie akceptuję. Rozumiem to, że nawet nie podejmują prób zaakceptowania mnie.
- Czasami wzbudzam litość i skupiam na sobie uwagę, a przynajmniej na początku.
- Brak akceptacji samego siebie jest w mojej rodzinie normą. Gdy powielam ten schemat, czuję, że do niej pasuję.

- Brak akceptacji samego siebie chroni mnie przed rozwojem autodestrukcyjnej dumy.
- Usprawiedliwia mój niedbały ubiór i kiepską higienę osobistą.

## Przykłady wad braku akceptacji samego siebie

- Jest to bardzo bolesne uczucie.
- Życie nie sprawia żadnej radości.
- Prowadzi do objawów psychosomatycznych i chorób.
- Stwarza błędne koło: ponieważ mam złą opinię na swój temat, nie staram się. W związku z tym inni źle mnie traktują. Odczytują mój pesymizm i apatię jako przejawy niekompetencji. Ich stosunek do mnie potwierdza moje kiepskie zdanie o sobie.

## Wady i zalety braku akceptacji samego siebie według Ciebie

### **ZA/ZALETY**

(Zaletą braku akceptacji samego siebie jest...)

### **PRZECIW/WADY**

(Wadą braku akceptacji samego siebie jest...)

## Korzyści płynące z emocjonalnej zmiany

Analiza ta każe zadać sobie pewne ważne pytania. Podstawowe pytanie brzmi oczywiście : Jakiej natury jest cena, którą płacę w wyniku braku akceptacji samego siebie: emocjonalnej, fizycznej czy społecznej? Pozostałe pytania brzmią tak: Czy istnieje sposób na zbudowanie poczucia własnej wartości i jednocześnie spełnienie moich potrzeb związanych z uwagą innych, ich pomocą, poczuciem bezpieczeństwa itp.? Czy jestem skłonny utracić część korzyści wynikających z braku akceptacji samego siebie, aby zyskać korzyści płynące z poczucia własnej wartości? Postęp zaczyna się, gdy decydujemy się oszacować koszt rozwoju i zapłacić jego cenę.

Niektórym osobom pomaga zbadanie sytuacji przed rozpoczęciem wprowadzania zmian. Spróbuj odpowiedzieć na następujące pytanie: Jakie korzyści będę czerpał z tego, że będę miał realistyczną i pochlebną opinię o sobie samym?

Oto kilka przykładowych odpowiedzi:

- Będę mniej podatny na perswazję.
- W mniejszym stopniu będę kierował się lękiem.
- Radość i osobista satysfakcja będą mnie bardziej motywowały.
- Będę szczęśliwszy.
- Częściej będę podejmował próby i ryzyko.
- Będę z większym spokojem podchodził do swoich niedoskonałości i jednocześnie będę bardziej chętny do pracy nad nimi.
- Będę szczęśliwszy w związkach i mniej skłonny do trzymania się partnerów, którzy na to nie zasługują.
- Zyskam większą łatwość w wyrażaniu uczuć.
- Stanę się mniej samolubny, a moja postawa nie będzie już tak bardzo obronna.

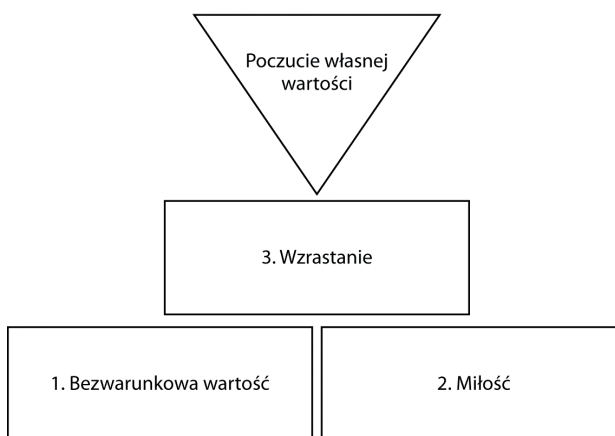
- Nie będę już tak bardzo wątpił w samego siebie i w podejmowane przeze mnie działania, gdy coś pójdzie nie po mojej myśli.
- Będę się mniej martwił.
- Inni będą mnie bardziej szanować i lepiej traktować.
- Inni będą mnie uważali za osobę bardziej atrakcyjną.
- Będę bardziej cieszył się życiem.
- Będę podejmował lepsze, bardziej obiektywne decyzje.
- Będę czuł, że ludzie lubią mnie takiego, jakim jestem, a nie jakąś udawaną osobę, którą chciałbym być.

Poniżej zapisz swoje odpowiedzi:

# Jak budować poczucie własnej wartości

Aby zmienić poczucie własnej wartości, najpierw trzeba zrozumieć czynniki, na których się opiera. Do czynników tych należą: bezwarunkowa wartość osoby ludzkiej, miłość i wzrastanie.

## Podstawy poczucia własnej wartości



Wszystkie trzy czynniki są kluczowe dla budowania poczucia własnej wartości, jednak istotna jest także ich *kolejność*. Poczucie własnej wartości opiera się najpierw na wartości, następnie na miłości, a potem na wzrastaniu. „Wzrastanie” (lub „stawanie się kwiatem”) odnosi się do poruszania się w pożądanym kierunku. Wielu ludzi doznaje frustracji, ponieważ starają się rozpocząć cały proces od wzrostu, zaniedbując dwa pierwsze ważne czynniki: bezwarunkową wartość i miłość. Bez pewnych podstaw poczucie własnej wartości runie. Procesu tego nie da się skrócić.

W dalszej części książki mowa kolejno o nabywaniu umiejętności potrzebnych do opanowania każdego z kluczowych czynników, od których zależy budowa zdrowego poczucia własnej wartości: w sekcji zatytułowanej „Czynnik I”, należącej do części II, koncentruję się na bezwarunkowej wartości osoby ludzkiej, w sekcji zatytułowanej „Czynnik II” odnoszę się do pojęcia miłości, a w sekcji zatytułowanej „Czynnik III” poruszam temat wzrastania.