

WA

Izabela
Antosiewicz

O POCZUCIU WŁASNEJ

RTO

ŚCI

jak docenić i pokochać siebie

RTCK

Wstęp

Jaką wartość ma nowiutki papierek o wymiarach 14×7 cm, na którym ktoś napisał STO ZŁOTYCH, a obok umieścił podobiznę króla Władysława Jagiełły? Odpowiesz zapewne, że jego wartość to sto złotych, bo tak zostało ustalone. No dobrze. Lecz gdyby ktoś zgniótł ten papierek, jaka wówczas byłaby jego wartość? – Dalej sto złotych, prawda? A jeśli tenże papierek zostałby przez kogoś podeptany, czy jego wartość uległaby zmianie? – Nie. Nadal będzie to stułotowy banknot.

Jak to jest, że nie mamy problemu z określeniem wartości kawałka papieru i niezmiennie – niezależnie od tego, po jakich jest „przejsiach”, jak go potraktowano, jaki bagaż „życiowych doświadczeń” na sobie niesie – przyznajemy mu wciąż tę samą wartość, a mamy problem z określeniem wartości człowieka: drugiego lub... samego siebie?*

* Pomysł na demonstrację z banknotem zaczerpnęłam z książki *Bajki nie tylko chińskie. Więcej opowieści dziwnej treści* Z. Królickiego, wydanej przez Wydawnictwo JK, Łódź 2014.

Ileż to razy słyszeliśmy (albo też sami mówiliśmy): „Jestem do niczego!”, „Nic mi nie wychodzi”, „Moje życie to jedna wielka porażka”! Ludzie, którzy tak mówią, często robią świetne rzeczy i są absolutnie fantastycznymi osobami, tylko... brakuje im poczucia własnej wartości. Skąd się bierze ten deficyt? Jak docenić siebie i jak siebie pokochać? Co zrobić dla siebie i co zrobić dla innych ludzi, by odbudować to utracone – nie wiedzieć gdzie i z jakiego powodu – poczucie własnej wartości?

Zawodowo zajmuję się odkrywaniem u ludzi wrodzonych talentów. Sama jestem obdarowana zdolnością do podnoszenia na duchu. Ba, cała moja praca zawodowa na tym polega, że pomagam moim klientom zobaczyć ich mocne strony i pokazuję im, jak bardzo są wartościowi. Z drugiej strony nie jestem z wykształcenia psychologiem ani psychoterapeutą, zatem proszę, by nikt z czytelników nie traktował tej książki jako substytutu terapii czy porady specjalisty w tej materii. To, o czym piszę, jest oparte na moich osobistych doświadczeniach, wiedzy z przebytych szkoleń oraz lekturze wartościowych książek. Z największą przyjemnością dzielę się z moimi czytelnikami własnymi przemyśleniami, radami i wskazówkami. Liczę na to, że ta książka może kogoś zainspirować oraz skłonić do wprowadzenia w swoje życie nieco więcej światła i prawdy. Jeśli jednak ktoś czuje,

że potrzebuje pomocy specjalisty, to, proszę, niech się nie waha. Niech się rozejrzy i poszuka dobrego terapeuty – profesjonalisty, który będzie odpowiadał mu światopoglądowo i którego metody pracy będą dla niego najwłaściwsze. Czasem po prostu trzeba zrobić porządek ze sobą i już. Nie tylko nie ma w tym nic wstydliwego, a wręcz przeciwnie, jest to wyrazem odpowiedzialności i dojrzałości.

Wciąż głodni...

W książce *Co ze mną nie tak?* polska terapeutka Joanna Flis* szuka przyczyn permanentnego stanu niezaspokojenia, na który uskarża się wiele osób z pokolenia lat 70., 80. i 90. XX wieku. Choć głównymi „bohaterami” tej książki są tzw. DDD, czyli dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, to zdaniem wspomnianej autorki niemal wszyscy obecni 30-, 40- i 50-latkowie w mniejszym lub większym stopniu borykają się z frustracją i niespełnieniem. Ich źródłem mogą być m.in. niezaspokojone w dzieciństwie potrzeby, które to zjawisko Joanna Flis określa mianem „dziurawego koszyka potrzeb”. Sądzę, że wielu z nas odczuwa swoisty głód poczucia własnej wartości.

Pierwszym symptomem, jaki powinien dać nam do myślenia, jest powtarzanie sobie: „Moja rodzina była jeszcze całkiem okej; inni mieli gorzej”. Jeśli tak właśnie myślimy, powinna nam się zapalić czerwona lampka, gdyż jest to sygnał, że wciąż tak bardzo „dopasowujemy się” do naszych

* J. Flis, *Co ze mną nie tak? O życiu w dysfunkcyjnym domu, środowisku w Polsce i o tym, jak sobie z tym (nie) radzimy*, Znak, Kraków 2023.

rodziców i tak mocno tkwi w nas model współdziałania z opiekunami (rodzinnej lojalności), że nawet nie widzimy zaniedbań naszych podstawowych potrzeb. Z niemal stu-procentową pewnością nadal nosimy na sobie ślady owych zaniedbań i to nie dlatego, że mieliśmy złych rodziców, bo – jak mówiłam – daleka jestem od oskarżania kogokolwiek, ale z tego powodu, że jesteśmy wychowankami swojej epoki i że jako bezbronni dzieci przyjmowaliśmy bezkrytycznie wszystko, co podsuwali nam opiekunowie.

Pewnemu mojemu znajomemu (rocznik 1975) pani w przedszkolu naderwała ucho, chcąc skłonić go do zjedzenia obiadu, a wcześniej inna pani wsadziła mu twarz do zupy mlecznej. Patologia? Skądże! Zwykłe państwowe przedszkole końca lat siedemdziesiątych! Dziecko nie chciało jeść, czytaj: było niegrzeczne, zatem normalne (sic!) było, że pani – w dobrej wierze i za społecznym przyzwoleniem – robiła wszystko, by skłonić je do posłuszeństwa. Teraz włos nam się jeży na głowie, gdy słyszymy podobne opowieści, ale wtedy nikt się takim reakcjom nie dziwił! Powszechne było przyzwolenie na przemoc wobec dzieci i innych osób. A w szkołach? Ile razy słyszeliśmy od nauczycieli: „Głaby jesteście!”, by nie przytaczać innych, bardziej dosadnych i obraźliwych epitetów? Pewien znajomy z mojego rocznika już w pierwszej klasie liceum (przełom lat 80. i 90.) usłyszał od jednej z nauczycielek, że nie będzie miał

na maturze więcej niż trzy. W pierwszej klasie liceum, po pierwszym miesiącu nauki został zaszufadkowany do trójkowych uczniów! Skutek? Przestał mieć jakąkolwiek motywację do nauki tego przedmiotu. A co słyszeliśmy w domu po powrocie ze szkoły, gdy próbowaliśmy poskarżyć się rodzicom, bo mieliśmy poczucie niesprawiedliwego potraktowania? Mama lub tata rzucali krótko: „Cicho bądź, słuchaj nauczycieli, oni mają rację!”

W modelu wychowania, o którym piszę, a który wielu czytelników zapewne zna z autopsji, dziecko było wychowywane do posłuszeństwa, zaś wszelka „niegrzeczność” natychmiast była karana. Wzorowy uczeń dostawał pochwały i siedział w szczytnej pierwszej ławce, ciesząc się różnymi przywilejami i sympatią nauczyciela, zaś dla klasowego rozrabiaki była ośla ławka i przyklejane z upodobaniem łatki typu „matoł”, „tuman”, „bałwan” albo „gamoń”.

Wychowanie do posłuszeństwa tak nam weszło w krew, że do tej pory niektórzy rodzice mają z tym problem i gdy dziecko ich nie słucha, odczytują to jako brak szacunku dla siebie. Na szczęście dzisiaj mamy już dostęp do merytorycznego wsparcia i wiedzy, które wyjaśniają mechanizmy „złych” zachowań. Dziś nie wymagamy od dziecka posłuszeństwa rozumianego jako bezwzględna podległość władzy rodzicielskiej. Rodzice XXI wieku uczą się, że każde zachowanie jest wynikiem zaspokojonej bądź niezaspokojonej potrzeby małego człowieka. Ów

mały człowiek to istota rozumna i czująca, choć czasem nieporadnie okazująca to, co przeżywa, otaczającym je dorosłym. Swoim zachowaniem zdaje się mówić: „Coś tutaj nie działa, ale nie umiem ci powiedzieć, co dokładnie sprawia, że sobie nie radzę i przestaję być taki, jak tego oczekujesz”. No właśnie – oczekiwania... Mamy ich jako rodzina i społeczeństwo całą gamę, podczas gdy **dziecko oczekuje tylko jednego: żeby je kochać, także wtedy, a zwłaszcza wtedy, gdy nie radzi sobie ze swoimi emocjami albo otaczającą rzeczywistością.**

Gdybym miała sprowadzić wszystko, o czym piszę w tej książce, do jednej tylko wskazówki, to byłaby nią rada: Jeśli nie wiesz, co zrobić – kochaj. Kochaj swoje dziecko tak, jak wtedy, gdy nie było jeszcze wiadomo, jaką ma płęć, jakie ma wady i zalety, jaki ma kolor oczu i kształt twarzy... Kochaj, jak wtedy, gdy uczyło się chodzić, a Wy zachęcaliście je do kolejnych kroków, zamiast gniewać się na upadki i niezdarne ruchy. Kochaj, zamiast tłumaczyć, przytulaj zamiast odpychać, pytaj zamiast głosić kazania, bądź ciekawy, zamiast wiedzieć.

Jeśli nie wiesz, co zrobić – kochaj. Kochaj,
zamiast tłumaczyć; przytulaj, zamiast odpychać;
pytaj, zamiast głosić kazania; bądź ciekawy,
zamiast wiedzieć.

A skoro już mowa o uczuciach... W dzieciństwie jak mantrę powtarzano nam, że „chłopaki nie płaczą”, a dziewczynki się nie złością, bo „złość piękności szkodzi”. Nie mieliśmy – mówię tu o doświadczeniu nie tylko mojego pokolenia, ale też wielu poprzednich pokoleń – społecznego przyzwolenia na okazywanie emocji. Gdy się przewróciliśmy i zbiliśmy kolano, podbiegała babcia i mówiła: „Nie płacz! Przecież nie boli”. Owszem, bolało! My jednak dostawaliśmy komunikat, który zaprzeczał naszym odczuciom. Ten sam komunikat powtarzany po wielokroć (zapewne w dobrej intencji wychowania nas na odważnych ludzi, a nie życiowych mazgajów) wdrukowywał w nas wzorec, że nie wolno mówić, kiedy boli.

Uczono nasz mózg, że dzielność jest ważniejsza od okazywania tego, co naprawdę czujemy. W efekcie po latach takiego kształtowania zachowań wielu z nas odłączyło się od uczucia. Wciąż produkujemy emocje (są przecież językiem naszego ciała), ale spychamy sygnały w niebyt, zagłuszamy je rozrywką, używkami, hałasem myśli, ciężką pracą. Nikt nas nigdy nie nauczył regulacji emocjonalnej, wymagano od nas „nieczucia”. I nagle jesteśmy pierwszym pokoleniem, które w ciągu jednego życia przechodzi przez dwie szkoły emocjonalności. Ten eksperyment może się nie udać, stąd ogromna potrzeba wsparcia profesjonalistów. Kiedyś wszyscy myśleli podobnie: że trzeba dziecko wychować „na ludzi”.

Dziś czujemy rozdarcie pomiędzy tym, czego doświadczyliśmy w dzieciństwie, a tym, co wyjaśnia nam współczesna psychologia rozwojowa. Czujemy podskórnie, że „coś z nami jest nie tak”, ale kiedy patrzymy na swoje dorosłe życie, to widzimy, że *jakoś* sobie radzimy, może więc to „stare” podejście nie było aż takie krzywdzące, jak nam to teraz przedstawiają? „To, kim jesteś, nie wynika z tego, co przeżyłeś, lecz z tego, jak sobie z tym poradziłeś” – napisała we wspomnianej już książce Joanna Flis.

Kiedyś wszyscy myśleli podobnie:
że trzeba dziecko wychować „na ludzi”.
Dziś czujemy rozdarcie pomiędzy tym, czego
doświadczyliśmy w dzieciństwie, a tym,
co wyjaśnia nam współczesna
psychologia rozwojowa.

Idźmy jeszcze dalej w naszej podróży do czasów dzieciństwa... Wielu z nas słyszało od starszych przestroagę: „Nie mów nikomu, co się dzieje w domu”. Ba, w zastraszającej ilości rodzin wciąż funkcjonuje przekonanie, że nie wolno o tym mówić, gdy tymczasem w domach, jak dobrze wiemy, mogą dziać się różne rzeczy... Wiele dzieci doświadczyło

(i nadal doświadczając) przemocy domowej na różnych płaszczyznach, nie tylko fizycznej, ale też w sferze emocjonalnej, finansowej itd. Wiele nawet sobie tego nie uświadamia albo nie potrafi nazwać, nie szuka też znikąd pomocy, bo przecież... „nie wolno” albo „nie wypada”.

Byliśmy jako dzieci uczeni nie tylko posłuszeństwa, ale też tego, że trzeba się dopasowywać. Mówiło się: „Kiedy wejdziesz między wrony, musisz krakać jak i one”. W szkole podstawowej kazali nam chodzić w fartuszkach – chodziliśmy. Na lekcje WF-u wszyscy zakładali jednakowe białe koszulki i granatowe spodenki – zakładaliśmy i my. Przez całe lata nasiąkaliśmy odruchem, że mamy się ubierać i zachowywać jak inni, bo „tak trzeba”..., a jeśli ktoś próbował się wyrwać z tej uniformizacji, spotykał się ze społeczną dezaprobatą i krytyką, uznany za dziwaka lub wywrotowca.

Na facebookowej grupie „Przytulaki”, którą prowadzę, zadałam kiedyś pytanie, jakie domowe zaklęcia pamiętamy z dzieciństwa – takie, które wciąż słyszeliśmy od rodziców i w których po częstokroć... utknęliśmy na dobre. Zostałam dosłownie zasypana postami, popłynęła też litania żalów:

Mam czterdzieści lat, prowadzę firmę, a czuję się mało wartościowa, bo wciąż słyszałam od taty: „Stać cię na więcej”.

Ja słyszałam od mamy: „Cierp ciało, jakżeś chciało”, więc do dzisiaj szukam winy przede wszystkim w sobie, kiedy coś mi nie wyjdzie.

„Lepiej być słabszym wśród orłów, niż orłem wśród słabszych” – to zaklęcie chyba już na zawsze zaważyło o mojej niskiej samoocenie.

Ja słyszałam: „Nie wychylaj się” albo „Stój w kącie – znajdą cię”. – No to się nie wychylałam. Efekt? Moi koledzy ze studiów robią kariery, zakładają rodziny, a ja wciąż czekam, nie wiadomo na co...

Od zawsze słyszałam z ust mamy, że jestem egoistką, i żyłam w poczuciu, że jestem niewystarczająca i że za mało poświęcam się dla innych. Wciąż tak o sobie myślę, chociaż zrezygnowałam ze swojej kariery, żeby mój mąż mógł rozwijać się zawodowo! Od roku jestem w terapii, walczę o siebie...

U mnie w domu było: „Co wolno wojewodzie, to nie tobie smrodzie”, no i „Dzieci i ryby głosu nie mają”. Do dzisiaj mam trudność z mówieniem głośno o swoich potrzebach. Mam przekonanie, że nie są ważne...

Rodzice od dziecka mówili mi: „Nie ufaj nikomu”. Ja wiem, że to z troski... Ale jak mam dzisiaj zbudować relację? Jak mam znaleźć męża, prowadzić z nim dom, wychowywać dzieci? Za każdym razem powtarza się ten sam schemat. Poznają kogoś, idę na randkę albo dwie, a potem się wycofuję...

Podobne zaklęcia można by wymieniać w nieskończoność. Wiele z nich wypowiedzianych jest przez rodziców albo dziadków z dobrą intencją, jak np. to, że „jak się nie będziesz uczyć, to będziesz rowy kopać” (w znaczeniu: będziesz musiał pracować fizycznie). Słyszałam kiedyś anegdotę z życia pewnego znanego polskiego aktora, który pojechał do mechanika zmienić opony i zabrał ze sobą swoją ośmioletnią córeczkę. Kiedy właściciel warsztatu wychodził z kanału, cały umorusany, dziewczynka stanęła nad kanałem, podparła się pod boki i rzuciła: „Uczyć się panu nie chciało, co?”. Aktor, który o tym opowiadał, mówił, że miał ochotę zamienić się z tym facetem i zniknąć na zawsze w kanale... Dotarło do niego, jak bardzo jego własne dzieci nasiąkają „życiowymi prawdami”, które słyszą na co dzień w domu.

Ja także jako dziecko słyszałam różne zaklęcia, które mniej lub bardziej decydowały o moich wyborach. Do dzisiaj lecę się np. z ustępowania innym, gdyż jako najstarsza z rodzeństwa

wciąż słyszałam, że „młodszemu się ustępuje” i „ustąp, jesteś mądrzejsza” (zresztą podobnie było w domu mojego męża, który także wychowywał się jako najstarszy z rodzeństwa). Nie dość, że kazali mi robić coś, na co nie miałam ochoty, to jeszcze „ubierali” to w etykietę mądrości. A przecież są sytuacje, w których właśnie ustępowanie jest głupie i nie wolno ustąpić! Czasem trzeba stanąć przy sobie, broniąc własnego zdania! Trzeba powiedzieć głośno, czego się chce, a nie od razu kapitulować, mówiąc z rezygnacją: „Dobra, jakoś to rozchodzę”.

Zawsze byłam też w roli wzorowej uczennicy, która zrobi wszystko, by zasłużyć na pochwałę pani. Co za presja! Zawsze przygotowana, zawsze grzeczna, zawsze cichutka i uczynna. No a jak to ma się dzisiaj do tego, czego oczekuje ode mnie współczesny świat? „Napieraj, napieraj! Dyplomy, certyfikaty, pokaż nam, kim jesteś! Ej! Dlaczego cię nie widać na Instagramie?!”...

Niemal każdy z nas dorastał bombardowany takimi i podobnymi „zakłęciami”. W efekcie wielu z nas krok po kroku oddalało się od tego człowieka, którym byliśmy w dniu naszych narodzin – od naszego prawdziwego „ja”. Jako noworodki byliśmy jeszcze wysłuchiwanie (choć zapewne nie tak uważnie, jak wysłuchiwanie są współczesne noworodki), nasze potrzeby fizjologiczne były szanowane (przecież jak dziecko płacze, to dla swojego spokoju trzeba znaleźć przyczynę). Ale potem,

z miesiąca na miesiąc, z roku na rok, zdanie po zdaniu i sytuacja po sytuacji nasze prawdziwe potrzeby znikają gdzieś w gąszczu wychowawczych oczekiwań, zasad, społecznie akceptowalnych zachowań i standardów. Trudniej było już w przedszkolu, jeszcze trudniej w szkole, gdyż powiększało się grono dorosłych, którzy wiedzieli lepiej, jak mamy się zachowywać, co mamy czuć, kiedy mamy odczuwać głód, a kiedy sytość. I tak, krok po kroku, wielu z nas, dziś dorosłych, zapomniało, że ma wartość niezależną od wyuczonych wzorców zachowań i zdobytych certyfikatów... Nic dziwnego, że nadchodzi dzień, gdy budzimy się z bólem, którego nie da się już zagłuszyć. Boli nas cały duchowy człowiek w środku nas, bo nie umiemy odpowiedzieć sobie na pytanie: „Kim jestem?”. Utraciwszy kontakt z naszym „centrum”, utraciliśmy kontakt z wewnętrznym głosem, który powinien podpowiedzieć nam: „Tego chcę, a tamtego nie chcę”. Często nie wiemy już, czego tak naprawdę chcemy. W swoich oczach czujemy się bezwartościowi, tracimy swoją tożsamość. I mówimy: „Dłużej tego nie wytrzymam”. Coś pęka.

Nadchodzi dzień, gdy budzimy się z bólem, którego nie da się już zagłuszyć. Boli nas cały duchowy człowiek w środku nas, bo nie umiemy odpowiedzieć sobie na pytanie: „Kim jestem?”.





Do przemyślenia po przeczytaniu tego rozdziału:

1. Przypomnij sobie, jakie „zakłęcia” były obecne u Ciebie w domu? Jak mogły one wpływać na Twoje zachowania i decyzje? Czy nadal Cię chronią, czy Ci służą? Czy wciąż są w Twoim życiu aktualne?
2. Pomyśl przez chwilę o swoich potrzebach. Czy potrafisz je wymienić? Czy są one zaspokojone, wysłuchiwane, respektowane? W jaki sposób możesz „zaopiekować się” swoimi potrzebami, aby poczuć się bardziej „sobą”?
3. Przypomnij sobie sytuacje, w których czułeś/aś, że masz kontakt ze swoim „centrum”, które wie, co Ci służy, a co warto odrzucić. Co by się musiało stać, żebyś częściej kontaktował(a) się ze swoim „centrum”?

O Autorce



IZABELA ANTOSIEWICZ

– certyfikowana przez Instytut Gallupa trenerka mocnych stron oraz trenerka Familylab Association.

Od 2014 roku przeprowadziła ponad 1700 osób przez proces poznania swoich talentów. Edukatorka, coach i mówczyni. W marcu 2023 roku wystąpiła na wspólnej scenie z Nickiem Vuijciem.

Propagatorka rodzicielstwa opartego na mocnych stronach, autorka dwóch książek: *TalenTy. Odkryj, rozwiń, zbierz owoce* oraz *Nakarm, naucz i puść wolno. Jak wychować dzieci na szczęśliwych dorosłych*. Założyła internetową społeczność: przytulam.pl.

Prywatnie – żona Piotra i matka trójki dorosłych dzieci, które szczęśliwie opuściły już dom rodzinny na własnych skrzydłach.

Jej największym marzeniem jest, żeby z każdego polskiego domu młodzi dorośli wychodzili w samodzielne życie ze zdrową relacją ze sobą i poczuciem, że są wartościowi.

Spis treści

WSTĘP [7]

CZĘŚĆ I

**ROZDZIAŁ 1. POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI – O CO
TU CHODZI? [13]**

ROZDZIAŁ 2. PAKIET STARTOWY [27]

ROZDZIAŁ 3. WCIĄŻ GŁODNI... [39]

ROZDZIAŁ 4. DOMKI BEZ FUNDAMENTÓW [51]

ROZDZIAŁ 5. WIECZNE POCZWARKI [59]

ROZDZIAŁ 6. KOLEŚ W GŁOWIE [69]

CZĘŚĆ II

ROZDZIAŁ 1. **PIERWSZY KROK** [81]

ROZDZIAŁ 2. **GAME OVER** [91]

ROZDZIAŁ 3. **CZAS DOROSNAĆ** [99]

ROZDZIAŁ 4. **PORZĄDKÓW CIĄG DALSZY** [109]

ROZDZIAŁ 5. **EXCELLENT** [121]

ROZDZIAŁ 6. **STOP. WIERCIMY** [135]

ROZDZIAŁ 7. **GRUPA MOCY** [143]

ROZDZIAŁ 8. **KROPKI SIĘ ŁĄCZĄ** [151]

CZĘŚĆ III

**JAK PIELEGNOWAĆ W DZIECIACH POCZUCIE WŁASNEJ
WARTOŚCI.** Dodatek dla rodziców, opiekunów i wszystkich
dorosłych, którym leży na sercu dobro dzieci [161]

ZAKOŃCZENIE [197]

PODZIĘKOWANIA [200]

ZAINSPIRUJ SIĘ [201]

O AUTORCE [203]

WARTOŚCI

O POCZUCIU WŁASNEJ

Jak to się dzieje, że choć **wszyscy** rodzimy się z **pozwoleniem własnej wartości**, to później wielu z nas ją traci?

Dlaczego ludziom tak trudno jest czasem docenić samych siebie i wciąż pytają: co jest ze mną nie tak?

Kiedy i gdzie gubimy swoją wartość?

Książka dla tych, którzy chcą **rozwinąć skrzydła, lepiej zrozumieć samych siebie i żyć pełnią życia**, bo mają dość życia „wiecznej poczwarki”. Lektura obowiązkowa dla rodziców i opiekunów, którzy chcą **piełęgnować w dzieciach zdrowe poczucie własnej wartości i towarzyszyć im w rozwijaniu ich życiowych pasji**.



Izabela Antosiewicz

Certyfikowana przez Instytut Gallupa trenerka mocnych stron, trenerka Familylab Association, mówczyni i autorka książek rozwojowych. Założyła internetową społeczność: przytulam.pl.

WYDAWNICTWO RTCK
KSIĄŻKI, KURSY
ĆWICZENIA
ROZWOJOWE
WWW.RTCK.PL/SKLEP



WYDAWNICTWO
RTCK

ISBN 978-83-67960-60-1



9 788367 960601 >

WWA

POZNAJ SWOJĄ

RTO

ŚĆ

**Izabela
Antosiewicz**



**ćwiczenia
rozwojowe**

Spis treści

Wstęp	3
1. Odpowiedzialność = zdolność do odpowiedzi	4
2. Zaczyna się od wdzięczności	6
3. Rutyna o poranku	8
4. Poranne strony	12
5. A czego Ty chcesz?	14
6. Kim jestem?	17
7. Zmiana skóry	19
8. Co myślą przyjaciele?	21
9. Bóg mówi	22
Zamiast zakończenia	30

Wstęp

„Wartość człowieka jest tak duża, że nie warto się drobnostkami zajmować” – powiedział Mateusz, który przyszedł do mnie, żeby znaleźć swój sposób na ulepszanie świata. Skąd w Mateuszu ta niezachwiana pewność, że jest wartościowy? Któregoś dnia Jezus po prostu dotknął go i od tej chwili nic już nie było takie samo, jak przedtem.

Prawdopodobnie jesteś po lekturze mojej książki *O poczuciu własnej wartości*. Być może odpowiedziałeś/aś na pytania, które umieściłam na końcu każdego rozdziału, ale wciąż masz niedosyt... Wiele już wiesz, lecz jest w Tobie pragnienie, by wiedzieć i rozumieć więcej i więcej.

Przygotowałam te ćwiczenia, aby „podprowadzić Cię do wodopoju”, ale nie mogę Cię zmusić do picia. Cokolwiek pomyślisz, poczujesz czy zrobisz, to będzie Twój WYBÓR. I konsekwencje też będą tylko TWOJE.

Bez względu na to, co stało się wczoraj, przedwczoraj albo przed dziesięcioma laty, dziś mamy kolejne DZIŚ i to właśnie teraz podejmujemy decyzje i dokonujemy wyborów. Każdy nasz wybór może doprowadzać nas do zdrowszej relacji ze sobą i może wzmacniać w nas poczucie, że jesteśmy wartościowi.

„Jeśli nic nie zmienisz, to nic się nie zmieni” – powiedział Mark Fisher. Zapraszam Cię zatem do zmiany.

DZIŚ.



Jak już być może wiesz, bardzo lubię myśleć o człowieku jako o CUD-zie, czyli o osobie będącej połączeniem ciała, umysłu i ducha. Proponuję Ci ćwiczenia, które dotkną wszystkich wymienionych sfer naszego życia. Jestem przekonana, że poczucie własnej wartości możemy wzmacniać na wiele sposobów. Taki też jest cel każdego z proponowanych tu ćwiczeń: wzmocnienie tego, kim jesteś, i pokazanie Ci, jak bardzo jesteś cenny/a.

Nie mam śmiałości ani prawa sugerować Ci, która z przestrzeni – ciało, umysł czy duch – powinna być przez Ciebie otoczona troską w pierwszej kolejności. Ty orientujesz się w tym najlepiej, bo to o Ciebie w tym procesie chodzi.

Zaczynamy...

1. Odpowiedzialność = zdolność do odpowiedzi

Moim pierwszym talentem jest odpowiedzialność, więc dla mnie to oczywiste, że biorę na siebie odpowiedzialność za moje życie. Zazwyczaj wygląda to tak, że kiedy tylko odkryję przestrzeń do zmiany, od razu szukam sposobu, żeby działać. A jak już znajdę ten sposób, wdrażam zmianę. Tak było z niektórymi ćwiczeniami, jakie tu proponuję. Poczucie sprawczości zawsze pomagało mi w pracy nad pewnością siebie, a ta z kolei wzmacniała moją samoocenę i wiarę w siebie.

Może być jednak tak, że Ty działasz inaczej: odkładasz wdrożenie jakiegoś pomysłu na ostatnią chwilę albo prokrastynujesz go w nieskończoność i... nic nie robisz. Być może myślisz o tym, że masz dojrzeć i wziąć sprawy w swoje ręce, przeraża Cię, a może myślisz, że jesteś za mało odpowiedzialny/a?

Odpowiedzialność to zdolność do znajdowania odpowiedzi na to, co przynosi rzeczywistość. Być może po lekturze mojej książki masz w głowie taką myśl, że pora wziąć odpowiedzialność za swoje poczucie własnej wartości i stąd pomysł, by sięgnąć po ćwiczenia. Jeśli po to tu jesteś – gratuluję. Właśnie odpowiedziałeś/aś na to, co przyniosła Ci rzeczywistość.



W celu wzmocnienia poczucia sprawczości skorzystaj z modelowania. Metoda modelowania polega na tym, że znajdujemy w naszej przeszłości sytuację podobną do bieżącej. Analizujemy nasze zachowanie i czerpiemy zasoby z tej historii, by stawić czoła bieżącemu wyzwaniu.

Teraz stajesz przed wyzwaniem, żeby wziąć odpowiedzialność za pracę nad poczuciem własnej wartości. W związku z tym przypomnij sobie i zanotuj poniżej:

Kiedy ostatni raz wzięłeś/wzięłaś całkowitą odpowiedzialność za cokolwiek? Co to była za sytuacja?

.....
.....

Jakie były efekty wzięcia tej odpowiedzialności?

.....

.....

Jakie uczucie pojawia się w Tobie, kiedy przypominasz sobie swoją sprawczość z tamtej sytuacji?

.....

.....

Jakie cechy charakteru/talenty pomogły Ci w tamtej sytuacji?

.....

.....

Co z tamtej sytuacji może Ci pomóc TERAZ wziąć odpowiedzialność za pracę nad poczuciem własnej wartości?

.....

.....

.....



Wnioski po wykonaniu tego ćwiczenia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WA
POZNAJ SWOJĄ
RTO
ŚĆ