



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom
tel; 032 2819405 , 032 2819406

mgr Danuta Woźniak
psycholog

„ Twój Autoportret”

Co myślisz o sobie...? Kim jesteś....?

Czy to co myślisz o sobie dostarcza Ci energii do życia, do realizowania swoich marzeń, czy też jest zbędnym bagażem, z powodu którego wszystko przychodzi Ci z trudem, rzadko coś się udaje, a marzenia prawie nigdy się nie spełniają...?

Jakże często myślimy o sobie źle, chociaż nie przyznajemy się do tego przed innymi, a nawet przed sobą.

Jaki masz stosunek do samego siebie...?
Czy akceptujesz się takim, jaki jesteś...?

Niska samoocena, to jedna z najważniejszych i najbardziej powszechnych ludzkich dolegliwości, dlatego tak bardzo potrzebujemy dobrego słowa, życzliwości i uznania ze strony innych.

Negatywne myślenie o sobie to nie tylko sprawa indywidualna, ale i społeczna. Gdy myślisz i mówisz o sobie dobrze boisz się, że będziesz uznany za „chwalipiętę”, że się wywyższasz, unosisz pychę, że jest to nietaktowne.

Nie ma zwyczaju chwalenia siebie, ale też i innych. Co innego skrytykować, wytknąć błędy, wyśmiać.

Rzadko spotykamy się z pochwałą innych, dostrzeganiem pozytywnych cech i wyrażaniem korzystnych opinii o drugim człowieku.

Jaka jest Twoja samoocena, poczucie własnej wartości, Twój wewnętrzny autoportret...?

„ Jestem głupia, brzydka, jestem zły, do niczego się nie nadaję, nic mi nigdy nie wychodzi...”

Chyba większość z nas czasami tak myśli o sobie, a niektórzy to nawet zawsze...

Każdy z nas ma swoją ogólną samoocenę, swój autoportret pełen jasnych albo też ciemnych barw...

Poczucie własnej wartości jest związane z wartościowaniem, czyli myśleniem o sobie dobrze lub źle.

Ludzie o niskiej samoocenie, czy negatywnym obrazie własnej osoby zazwyczaj nie lubią siebie, nie ufają sobie, brakuje im pewności siebie w kontaktach z innymi.

Jednym z elementów samooceny jest Twój wygląd zewnętrzny, Twoje ciało, powierzchowność, kolejnym- inteligencja, zdolności, umiejętności, następnie sfera moralna –dobroć, uczciwość, odpowiedzialność, szlachetność, sumienność- i wreszcie stosunek do drugiego człowieka i innych ludzi do Ciebie.

Pewnie często zadajesz sobie pytanie, czy zasługujesz na zainteresowanie Tobą..., przyjaźń..., miłość...?

Każdy z nas ma jakiś ideał urody, zwykle bardzo odbiegający od własnego wyglądu i często atrakcyjność fizyczna jest przyczyną naszych kompleksów.

Tymczasem dla osoby, której się podobasz atrakcyjne są cechy, z którymi ma pozytywne skojarzenia. Dla jednych będzie to typ urody, kolor włosów, dla innych głos, sposób poruszania się.

Nasuwa się w tym miejscu myśl, że jeżeli chodzi o atrakcyjność zewnętrzną, to- to jest ładne, co się komu podoba...

Jak często myślisz o sobie, jak o życiowym nieudaczniku, nawet nie o przeciętniku, ale głupim, niezdolnym, takim beztalenciu ...?

A przecież Twoje zdolności umysłowe są z pewnością o wiele większe, niż sobie wyobrażasz, ale często bywa tak, że o ile w dzieciństwie łatwiej się uczymy, przyswajamy wiadomości, jesteśmy bardziej twórczy, to potem w dużej grupie, w atmosferze konkurencji i ostrego oceniania – zbyt często przestajemy korzystać ze swoich możliwości, źle reagujemy na samo uczenie się, stajemy się bierni.

W atmosferze napięcia i stresu, ze świadomością ciągłego oceniania nas – trudno mobilizujemy się i radzimy sobie gorzej niż zwykle, gorzej też się wtedy skupiamy i często myślimy nie o sukcesach, ale czekających nas niepowodzeniach.

A teraz pomyśl, czy zdarzyło Ci się wyrządzić komuś krzywdę, zrobić coś złego...?

Czy masz z tego powodu wyrzuty sumienia ...?

Może zawsze, kiedy tylko coś się nie układa – albo Tobie albo komuś innemu – myślisz, że to wszystko przez Ciebie...?

Wszyscy mamy sobie coś do zarzucenia, chyba każdy ma jakąś mroczną tajemnicę i wyrzuty sumienia i albo skrywamy to przed innymi albo przyznajemy się, chcąc sprawdzić, czy mamy jeszcze szansę na poprawę, na zaufanie i akceptację innych.

Jeśli człowiek sam się osądza, zwykle jest dla siebie znacznie surowszy niż inni, nie uwzględnia okoliczności łagodzących, a swoje problemy widzi jako wady.

A jak się czujesz w kontaktach z innymi ludźmi...?

Czy bezpiecznie czujesz się tylko wtedy, gdy jesteś sam ...?

Czy gdy tylko znajdziesz się w towarzystwie boisz się ośmieszenia, porażki i wcale się nie odzywasz, stoisz na uboczu ...?

Może masz szereg wyobrażeń o tym jaka powinnaś, czy jaki powinieneś być, a wyobrażenia te przeszkadzają Ci, bo nie zawsze pasują do tego, jaka czy jaki jesteś...?

Przecież facet ma być twardy, silny, pewny siebie, nie może pozwolić sobie na chwilę słabości, na ciepło, chociaż czasem naprawdę tego potrzebuje.

Kobieta natomiast ma być ciepła, pełna miłości, całkowicie oddana rodzinie, a nie pracy zawodowej.

Samooceńca nie jest nam dana raz na zawsze, zmienia się z wiekiem, z pozycją zawodową, z sytuacją życiową, z naszą życiową rolą.

Żyjemy w społeczeństwie, w którym od małego uczą nas porównywania i łatwiej nam powiedzieć w czym jesteśmy od innych lepsi, czy gorsi, niż wymienić takie cechy, które są w nas niepowtarzalne, niemal jedyne na świecie. Myślenie w kategoriach „lepszy – gorszy” tak w nas wrosło, że nie jesteśmy w stanie wyobrazić sobie innego podejścia do życia.

A przecież o wiele prościej jest wyeliminować porównywanie z innymi, a skupić się na swoich mocnych stronach, ale w sensie – jestem jedyny, niepowtarzalny, w czymś bardzo dobry, a nie lepszy, w czymś bardzo słaby, a nie gorszy od innych.

Wina tkwi chyba w tym, że żyjemy w świecie reklam, wzorów doskonałości, modeli do naśladowania, które źle odbijają się na poczuciu własnej wartości.

Ale czy tak naprawdę chodzi o to, by mieć urodę gwiazd filmowych, umysł naukowców i geniuszy, by robić w zawrotnym tempie karierę zawodową – czy po prostu by być szczęśliwym...?

Pamiętasz bajkę o „Ciepłym i Puchatym”...?

Przeczytaj ją jeszcze raz ...

I co przeważa w Twoim autoportrecie ...?

Czy chcesz rozpocząć wędrówkę w „głąb siebie”...?

Czy chcesz coś zmienić w sobie, w Twoim życiu, w życiu bliskich Ci osób...?

Pamiętaj, każdy z nas – i Ty też – ma w sobie coś pięknego, niepowtarzalnego, jedyne na świecie ...

Może nikt nie jest ideałem, ale z pewnością nie jest kimś bezwartościowym, bezużytecznym...

Gdy często myślisz o sobie źle – że jesteś do niczego, że nic nie potrafisz,
Że nic Ci się nie udaje – uwierz, że jest to tylko Twoje wyobrażenie o sobie, a nie obiektywna ocena innych.

A jeżeli tak, to przecież możesz to wyobrażenie zmieniać – jeżeli oczywiście chcesz....sam, czy może Ci w tym pomóc ...?