



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

mgr Woźniak Danuta- psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

„ Twój Autoportret - czas na zmiany ”

Jak często myślisz o sobie źle - że jesteś do niczego, że nic Ci się nie udaje ?

Czy potrafisz myśleć optymistycznie, czy jesteś zdecydowanym pesymistą ?

Czy analizując swoje dotychczasowe doświadczenia więcej w nich sukcesów, czy niepowodzeń ?

Każdy sukces uruchamia cały mechanizm pozytywnego myślenia, motywuje do dalszej pracy, utrwala w nas przekonanie, że jeżeli tylko zechcemy - to z większym lub mniejszym wysiłkiem - pokonamy wszystkie trudności.

Jeżeli jednak jedno niepowodzenie rodzi następne i utrzymuje się to przez dłuższy okres czasu – zaczynasz zamykać się w sobie, jak ślimak w skorupie, zaczynasz unikać sytuacji, w których znowu , Twoim zdaniem , możesz się skompromitować i może zaczynasz unikać ludzi, by nie byli świadkami Twoich kolejnych porażek.

To jak myślimy o sobie - rzutuje na nasz wygląd, postawę, zachowanie i ocenianie nas przez innych ludzi.

Są ludzie, którzy akceptują siebie, znają swoją wartość, wierzą we własne możliwości. Nie muszą się przed nikim wykazywać, nie

potrzebują potwierdzeń, nie muszą ukrywać swoich słabości i obawiać się, że ktoś ich zdemaskuje i wyśmiej.

Odnoszą sukcesy, przeżywają pozytywne emocje, są szczęśliwi, pełni radości, są w stanie „góry przenosić”.

Kroczą przed siebie z podniesioną głową, wyprostowaną sylwetką, postrzegani przez innych jako osoby śmiałe i pewne siebie.

Bywają też osoby, które za wszelką cenę chcą wypaść w oczach innych jak najlepiej. Często nawet nieświadome własnych kompleksów, w głębi duszy kryjąc niską samoocenę i brak wiary w siebie.

Postrzegamy je jako osoby zarozumiałe, z siłą przebicia, wręcz „szpanujące” na pokaz.

Tak naprawdę zakładają jakby maskę, stwarzają pozory, cały czas muszą się kontrolować udając kogoś innego – a wszystko po to, by zachować przed nami swój pozytywny wizerunek.

Może z wieloma problemami radzą sobie lepiej od innych, ale wszystko kosztem stresu i często ogromnego wysiłku...

Jest też grupa ludzi, którzy na twarzy i w postawie mają wypisane niepowodzenia, niską samoocenę, brak wiary w siebie – chodzą skuleni, z pochyloną głową, ze wzrokiem wbitym w ziemię lub unikającym spojrzenia innych...

Do której z tych grup Ty należysz...?

Jeżeli do tych ostatnich – to myślę, że już najwyższy czas na zmianę ...

Na każdym etapie życia - człowiek powinien przekonać się ile potrafi i powinien wykorzystywać swoje możliwości do maksimum...

Jeżeli masz o sobie dobre zdanie – lepiej funkcjonujesz i Ty sam i inni wokół Ciebie. Jeżeli jednak myślisz o sobie źle - odbija się to negatywnie i na Tobie i na tych, którzy są blisko Ciebie...

A ja tak bardzo chcę, byś poznał swoją wartość, byś choć trochę zaufał sobie, swoim umiejętnościom i możliwościom...

Byś nie musiał ciągle coś udowadniać sobie i innym, ukrywać pod maską swoich wad i słabości, bojąc się, że ktoś je ujawni...

Pewnie wiesz, że każde nowe otoczenie, każda nowa sytuacja rodzi nasze obawy i chyba nie ma człowieka, który zawsze i wszędzie od razu funkcjonuje bez żadnych problemów, bez wątpliwości, bez stresu...

A skoro tak, to nie zamykaj się w sobie, jak w czterech ścianach bez okien, nie wycofuj się z kontaktów z innymi, ale popatrz uważnie, a stwierdzisz, że inni też mają problemy, że tak naprawdę wcale nie jesteś od nich gorszy...

Każdy z nas i Ty też mamy na swój temat jakieś przeświadczenie, pochodzące z najwcześniejszego okresu życia.

Kiedy jeszcze nie potrafiłeś porozumiewać się za pomocą słów, to wieloma innymi drogami docierały do Ciebie informacje kształtujące Twój autoportret...

To już wtedy ważne dla nas osoby, czy to z rodziny, czy bliskiego otoczenia powiedziały nam, jacy będziemy i powtarzały to wiele razy, przez wiele lat – powtarzały, dawały do zrozumienia miną, gestem, postawą...

Czy w tym pierwszym okresie Twojego życia otaczała Cię atmosfera szczęścia i miłości, czy też lęku i niepokoju...?

Bo właśnie od tego zależało jak czułeś się w późniejszych latach i jak z tym czujesz się dzisiaj...

Myślę, że dorośli próbują chronić dzieci i ułatwiać im, a zarazem sobie życie, w różny sposób ograniczając ich dążenia do samodzielności.

Tymczasem dziecko nadmiernie ochraniane przez rodziców -

w różnych sytuacjach życiowych otrzymuje komunikat:

„ sam nie potrafisz, nie uda Ci się ” i z tym przeświadczeniem, nie podejmując nawet prób - dorasta...

Na Twoje pierwsze, najwcześniej zapisane w psychice przekonania na własny temat, z czasem nakładają się inne – zgodne albo sprzeczne z tamtymi.

Dlatego też, jeżeli nabrałeś przekonania, że jesteś do niczego, że nie zasługujesz na to, by Cię lubić, kochać tak po prostu, bezwarunkowo, to wierz mi, nawet przez lata możesz nie dostrzegać dowodów sympatii i życzliwości.

Właśnie Ty najmocniej potrzebujesz wsparcia i dowartościowania z zewnątrz, ale czy tak naprawdę nie bronisz się przed tym, nie uciekasz od tego...?

Jeżeli natomiast wierzysz w to, że jesteś sympatyczny, lubiany przez ludzi z łatwością zobaczysz dowody sympatii i usłyszysz pozytywne sygnały z otoczenia, odpowiadając na nie i umacniając się w poczuciu własnej wartości.

Potrzeba ciepłego i życzliwego kontaktu, uznania, szacunku, dobrego słowa, dowartościowania na różne sposoby - to wszystko w nas drzemie i daje o sobie znać powodując, że wszystkie złe doświadczenia, które się w nas utrwaliły, ujawniają się i utrudniają nam funkcjonowanie.

Zastanów się, wracając pamięcią do swoich najmłodszych lat- może i Ty byłeś nie dość pieszczonym i chwalonym maluchem, ciągle upominanym i karanym dzieckiem, wyśmiewanym i poniżanym młodym człowiekiem ?

Jeżeli tak, to myślę , że i teraz nadal jesteś nimi wszystkimi, tylko może potrafisz to ukrywać przed innymi, a nawet i przed samym sobą.

To, co zostanie przekazane małemu dziecku przez rodzinę zapisuje się w psychice bardzo głęboko.

Z czasem jednak coraz większy wpływ zaczynają mieć koledzy ze szkoły, z podwórka, przyjaciele – i to od ich opinii w coraz większym stopniu zależy poczucie własnej wartości.

Z pewnością i Ty, aby zyskać akceptację kolegów, ich uznanie, nie raz byłeś gotów robić rzeczy, które narażały Cię na kary i które sam nawet uważałeś za niesłuszne...

Gdy zastanawiam się dlaczego tylu młodych ludzi pali papierosy, pije alkohol, sięga po narkotyki, czy też w różny sposób łamie prawo myślę, że robią to - mimo społecznej dezaprobaty, mimo zagrożenia zdrowia, czy nawet życia - głównie po to, żeby podnieść w ten sposób poczucie własnej wartości, żeby zachować przed innymi swój pozytywny autoportret...

Chcę w tym miejscu jeszcze raz zachęcić Cię do wędrówki „w głąb siebie”, do analizy powyższych rozważań

Czy dla Ciebie też nadszedł czas zmian, czy są one niepotrzebne...?