

ODKRYJ SWOJĄ WARTOŚĆ

170 KROKÓW DO ŻYCIA W RADOŚCI

Techniki
psychologiczne,
które zmieniają
Twoje życie.



Judith Belmont

Judith Belmont

ODKRYJ SWOJĄ WARTOŚĆ

170 KROKÓW DO ŻYCIA W RADOŚCI

Przełożyła
Dorota Szatkowska-Jaskuła



**KSIĄŻKA DOSTOSOWANA
DO POTRZEB OSÓB
SŁABOWIDZĄCYCH**

Większa czcionka, przejrzysty skład

Wydawnictwo Levyz
Gdańsk 2020

Tytuł oryginału:

Embrace your greatness.

50 ways do build unshakable self-esteem

Tłumaczenie: Dorota Szatkowska-Jaskuła

Redakcja: Kinga Rak

Korekta: Od słowa do słowa

Projekt okładki: Fuzz Studio

Skład i łamanie: Studio Karandasz

Copyright © 2019 by Wydawnictwo Levyz

Copyright © 2019 by Judith Belmont

All rights reserved

Gdańsk 2020

Published by special arrangement with

New Harbinger Publications, Inc.

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy.

Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym.

Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło, a kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Więcej o prawie autorskim na

www.legalnakultura.pl

Księgarnia internetowa

www.levyz.pl

ISBN: 978-83-949071-7-4

SPIS TREŚCI

Wstęp	13
-------------	----

CZĘŚĆ I

ODKRYJ SWOJĄ WARTOŚĆ	20
1. Zmierz swoją samoocenę	25
2. Zrozum, jak ważna jest samoocena.....	30
3. Bezwarunkowo uwierz w siebie	35
4. Poznaj nowy język emocji, by podnieść swoją samoocenę	40
5. Zamieszkać w „Krainie Dość-Dobrego”	46

CZĘŚĆ II

ZAAKCEPTUJ SWOJE NIEDOSKONAŁOŚCI	50
6. Perfekcjonizm.....	55
7. Uciszyć wewnętrznego krytyka	60
8. Pozwól sobie na porażki	64
9. Postaw się wewnętrznemu tyranowi.....	68
10. Zrezygnuj z tego, kim „powinieneś być”	73

CZĘŚĆ III

ODKRYJ ZDROWE MYŚLENIE	78
11. Oddziel myśli od uczuć	82
12. Zapanuj nad swoimi myślami.....	86

13. Rozpoznaj zniekształcenia poznawcze.....	90
14. Odkryj swoje kluczowe irracjonalne przekonania..	94
15. Pozbądź się automatycznych negatywnych myśli ...	99

CZĘŚĆ IV

WYKORZYSTAJ SWOJĄ PRZESZŁOŚĆ.....	104
16. Wybacz	108
17. Nie żałuj wyborów	111
18. Przejdź od „dlaczego?” do „co dalej?”	116
19. Zastosuj model pięciu etapów żałoby	121
20. Odkryj potraumatyczny wzrost.....	127

CZĘŚĆ V

ODKRYJ WSPÓŁCZUCIE DLA SIEBIE	132
21. Znajdź współczucie dla samego siebie	136
22. Wybacz sobie, na miłość boską!	140
23. Skończ ze wstydem	143
24. Pozwól sobie na kruchość	148
25. Kultuwuj dobroć dla siebie	152

CZĘŚĆ VI

ODKRYJ UWAŻNOŚĆ	156
26. Bądź uważny każdego dnia.....	160
27. Praktykuj uważność, by zdystansować się od negatywnych myśli	164
28. Ćwicz akceptację	168
29. Zamień ruminacje na uważność	171
30. Miej umysł nowicjusza	175

CZĘŚĆ VII

NAUCZ SIĘ DBAĆ O SIEBIE	178
31. Zostań swoim priorytetem	182
32. Bądź proaktywny	186
33. Zadbaj o harmonię ciała i umysłu	190
34. Wprowadź równowagę do swojego życia	194
35. Wyrób sobie małe nawyki prowadzące do trwałej zmiany	199

CZĘŚĆ VIII

ODKRYJ ASERTYWNOŚĆ	204
36. Naucz się asertywności	208
37. Panuj nad gniewem	212
38. Słuchaj aktywnie	216
39. Szanuj, a nie deprecjonuj siebie	220
40. Poznaj swoje podstawowe prawa	223

CZĘŚĆ IX

ODKRYJ ZDROWE RELACJE	228
41. Zwalcz przymus szukania aprobaty	232
42. Zbuduj wspierające relacje	236
43. Traktuj innych z dobrocią i współczuciem	240
44. Podaruj sobie przebaczenie	243
45. Poświęć się celom większym od siebie	249

CZĘŚĆ X

ODKRYJ RADOŚĆ ŻYCIA	252
46. Myśl pozytywnie i optymistycznie	256

47. Bądź wdzięczny	260
48. Stresuj się sensownie	263
49. Zmień nastawienie, a zmienisz swoje życie.....	266
50. Wzmocnij swoją odporność psychiczną.....	270
 Na koniec	 274
Bibliografia	276

„Wyjątkowo przydatna książka dla każdego, kto chce zbudować bardziej pozytywny i stabilny obraz siebie. Autorka uczy nie tylko uciszać wewnętrznego krytyka, akceptować swoją niedoskonałość, ale również rozwijać szczerą współczucie dla siebie i prowadzić pełne zaangażowania życie”.

Dr Matthew McKay, współautor

Poczucia własnej wartości

„Przystępny i skuteczny poradnik uczący krok po kroku, jak rozwijać poczucie własnej wartości oraz bezwarunkową samoocenę. Judith Belmont doskonale się wywiązuje ze swojego zadania, oferując praktyczne ćwiczenia, które każdemu otworzą drogę do szczęśliwszego i bardziej spełnionego życia”.

Dr Susanne Babbel, autorka *Heal the Body,*

Heal the Mind

„*Odkryj swoją wartość* będzie świetnym uzupełnieniem literatury przedmiotu oraz terapii niskiej samooceny”.

Profesor Glenn R. Schiraldi, autor *Self-Esteem*

Workbook, The Resilience Workbook i *The Post-Traumatic*

Stress Disorder Sourcebook

„Judith Belmont napisała kolejną książkę, która trafia w samo sedno. *Odkryj swoją wartość* to arcydzieło pełne konkretnych sposobów budowania wiary w siebie. Książka jest przeznaczona dla osób, które miewają trudności z utrzymaniem wysokiej, zdrowej samooceny (czyli dla większości z nas). Autorka omawia dziesięć najważniejszych obszarów, które kształtują poczucie własnej wartości. Oferuje proste w użyciu i sprawdzone strategie, które pomagają dobrze poczuć się ze sobą i autentycznie odkryć swoją wartość. To doskonała lektura dla każdego, kto potrzebuje wsparcia w obszarze samooceny, perfekcjonizmu, negatywnych myśli, wpływu przeszłości na teraźniejszość, uważności, troski o siebie i dobroci dla siebie, asertywności, relacji z innymi ludźmi oraz miłości do siebie. Psychoterapeuci pokochają tę książkę i kilkadziesiąt technik, które mogą natychmiast zastosować z klientami”.

Debra Burdick, licencjonowana kliniczna pracownica społeczna, autorka *Mindfulness Skills Workbook for Clinicians and Clients*, *Mindfulness for Teens with ADHD*, *Mindfulness for Kids with ADHD*, *ADHD Non-Medication Treatments and Skills* oraz *Mindfulness for Kids Card Deck*

„*Odkryj swoją wartość* zawiera praktyczne wskazówki podane w formie prostych i przyjaznych ćwiczeń na podniesienie samooceny. Bezpośredni ton Judith wciąga w lekturę i zachęca do wykonywania zadań. Pytania na koniec każdego podrozdziału dają materiał do przemyśleń i dodatkowo wzmacniają przekaz. Najbardziej podobало nam się dwunaste ćwiczenie: wpuszczenie kropli barwnika do szklanki wody, by zobaczyć, jak jedna negatywna myśl potrafi zmienić perspektywę. *Odkryj swoją wartość* to świetny poradnik, który pomaga zarówno szybko się pozbierać, jak i wprowadzić trwałą zmianę”.

Kelly i Michelle Skeen, doktorzy psychologii,

autorzy *Just As You Are*

„*Odkryj swoją wartość* Judith Belmont to wyczerpujący poradnik budowania zdrowego poczucia własnej wartości, napisany z empatią i w przyjaznym formacie. Przedstawia dziesięć aspektów zdrowej samooceny, a następnie pomaga czytelnikowi odnieść je do siebie, oferuje szczegółowe wskazówki, jak ćwiczyć każdy zestaw umiejętności. To książka, po którą możesz sięgnąć w dowolnym momencie i zaczerpnąć trochę zdrowej wiedzy, bez przytłoczenia jej nadmiarem”.

Lisa M. Schab, licencjonowana kliniczna pracownica społeczna, prywatna psychoterapeutka oraz autorka *The Self-Esteem Workbook for Teens*, *Self-Esteem for Teens* i *The Self-Esteem Habit for Teens*

WSTĘP

Ta książka jest o tobie!

Z radością oddaję w twoje ręce poradnik odkrywania swojej wartości. Dzięki niemu nauczysz się rozpoznawać i usuwać umysłowe przeszkody na drodze do szczerzej miłości do siebie. Dowiesz się, jak się uwolnić od samokrytycznych myśli oraz zachowań, które sprawiają, że stoisz w miejscu, pokonany i przytłoczony. Napisałam tę książkę, ponieważ doszłam do wniosku, że za większością codziennych problemów stoi niska samoocena. To ona paraliżuje nas wątpliwościami i sabotuje nasze działania. Atakuje na wielu frontach. Stanowi pożywkę dla chorób psychicznych, takich jak: lęk, depresja i zaburzenia stresowe. Utrudnia funkcjonowanie w związkach, pracy i szkole, skazuje swoje ofiary na samotność i izolację. Emocjonalne i psychologiczne skutki braku pewności siebie nadwyrężają zdrowie, a nawet skracają życie. Tymczasem gdyby poczucie własnej wartości było stabilne, żylibyśmy pełniej, szczęśliwiej i zdrowiej.

Zawarte w tej książce wskazówki powstały na podstawie badań naukowych głównych nurtów psychologicznych. Porady te stanowią skuteczną mieszankę technik psychoterapii poznawczo-behawioralnej i psychologii „trzeciej fali”, która łączy zaczerpnięte z kultury Wschodu filozofię uważności i strategię samoakceptacji

z tradycyjnymi metodami Zachodu. Zarówno w psychoterapii poznawczo-behawioralnej, jak i w psychologii „trzeciej fali” samoocenę uznaje się za fundament zdrowia i dobrostanu psychicznego, dlatego w swojej książce wykorzystałam praktyczne rozwiązania wypracowane w ramach wszystkich tych podejść.

Świadczę pomoc terapeutyczną od 40 lat. Prowadzę również szkolenia dla specjalistów od zdrowia psychicznego na takie tematy jak: lęk, zaburzenia nastroju i osobowości oraz radzenie sobie z opornymi na leczenie klientami. Przenoszę swoją wiedzę terapeutyczną na grunt psychologii pracy podczas: wystąpień motywacyjnych na konferencjach, wyjazdach integracyjnych, szkoleniach organizowanych z myślą o wzmocnieniu pozytywnej komunikacji oraz zdrowia emocjonalnego w pracy i w domu. Na każdym kroku uderza mnie, jak wiele problemów osobistych, społecznych i zawodowych wynika z niskiej samooceny. Zauważyłam też, że samoakceptacja i miłość do siebie pozwalają doskonale sobie poradzić z podobnymi lub nawet większymi trudnościami. Ta obserwacja zainspirowała mnie do napisania książki o odkrywaniu swojej wartości, bo im mocniej w nią wierzymy, tym bardziej jesteśmy zdolni do szczęścia i radości.

Jestem klinicystką i prelegentką, ale również autorką siedmiu książek na temat zdrowia psychicznego. Większość z nich wchodzi w skład serii *Tips and Tools for the Therapeutic Toolbox*, zbioru

praktycznych materiałów drukowanych oraz ćwiczeń, z których terapeuci mogą korzystać w pracy z klientami z najczęstszymi problemami.

Odkryj swoją wartość napisałam na podstawie swoich doświadczeń, posilając się badaniami nad samooceną i czerpiąc z najnowszych trendów w psychoterapii. Kieruję tę książkę do terapeutów i ich klientów oraz do entuzjastów rozwoju osobistego, którzy szukają praktycznych sposobów na pokonanie niewiary w siebie oraz wzmocnienie samooceny. Lektura dostarczy ci wiedzy i umiejętności, które podniosą jakość twojego życia, i to już *dzisiaj*. Nie *kiedy* zrzucisz pięć kilogramów, *kiedy* odniesiesz większy sukces, *kiedy* twoje dzieci wreszcie wyjdą na ludzi lub *kiedy* spotkasz swoją drugą połowę. Odkryć swoją wartość to pokochać siebie i swoje życie bezwarunkowo: bez żadnych „jeśli” oraz „ale”. To nie odkładać szczęścia i samoakceptacji na później, kiedy wszystko będzie lepsze. To kochać siebie na każdym etapie swojej drogi, niezależnie od okoliczności.

Umiejętności kluczowe dla samooceny opisałam w dziesięciu rozdziałach, każdy jest złożony z pięciu części. W każdym podrozdziale najpierw wprowadzam dane zagadnienie, następnie przedstawiam badania lub opinie ekspertów, a na końcu proponuję ćwiczenie w sekcji „Spróbuj”. To praktyczne podejście nie tylko nauczy cię, *co* możesz zmienić, lecz także *jak* tego dokonać. Podobnie jak przepisy

podają składniki i opisują krok po kroku, jak przyrządzić potrawę, tak sekcja „Spróbuj” dokładnie wytycza drogę do zmiany.

Odkryj swoją wartość można czytać na wiele sposobów. Niektórzy wolą lekturę od deski do deski, inni sięgają po książkę raz na jakiś czas, wybierają aktualnie interesujący ich temat i nie potrzebują kontekstu poprzednich rozdziałów. Jeśli chcesz od razu przejść do konkretnego zagadnienia, przejrzyj tytuły poszczególnych części. Każdy podrozdział zawiera jedną poradę i stanowi samodzielną całość. W połączeniu z ćwiczeniem pozwala skupić się na wybranym wątku oraz doskonalić wiedzę i umiejętności, które najbardziej ci się przydadzą. Zachęcam cię do przeczytania całej książki, by mieć pełen obraz wszystkich tematów, bogactwa zawartych w tekście myśli i różnorodności zadań.

Jak sam się przekonasz, dobrze jest wracać do ulubionych rozdziałów i powtarzać opisane w nich ćwiczenia. Niech systematyczność będzie twoją bronią w walce o zmianę nawyków i sposobu myślenia. Podobnie jak w przypadku nauki gry na instrumencie, nie wystarczą same lekcje. By zdobyć nowe umiejętności, trzeba ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć!

Pewnie zauważyłeś, że wiele zadań ma formę pisemną. Pozwól, że wymienię korzyści, które z tego płyną:

- ▶ Pisanie pomaga się skupić, pozbyć się negatywnych myśli i zastąpić je konstruktywnymi.

Nierozpoznane destrukcyjne przekonania kładą się cieniem na całym twoim życiu. Są jak uwierający przy każdym kroku kamyczek w butcie.

- ▶ Zapisując myśli, zyskujesz obiektywizm potrzebny do zmiany szkodliwych nawyków myślowych na zdrowsze.
- ▶ Zadania pisemne zmuszają do zmierzenia się ze swoimi myślami. Wyciągnięte na światło dzienne stają się namacalnym problemem. Dopóki skrywają się w zakamarkach umysłu, unikamy ich lub traktujemy jak nawracający katar — nie dość uciążliwy, by wyleczyć go do końca.
- ▶ Zapisywanie myśli pozwala spojrzeć na nie z innej perspektywy. Łatwiej znaleźć wyjście z sytuacji. Podobnie jak w przypadku skomplikowanych działań matematycznych, niektóre problemy są zbyt złożone, by rozwiązać je w myślach. Opracowanie ich na papierze pomaga się z nimi uporać.
- ▶ Prowadzenie osobistych notatek pozwala spojrzeć na nie z innej perspektywy. Łatwiej znaleźć wyjście z sytuacji. Podobnie jak w przypadku skomplikowanych działań matematycznych, niektóre problemy są zbyt złożone, by rozwiązać je w myślach. Opracowanie ich na papierze pomaga się z nimi uporać.
- ▶ Prowadzenie notatek sprzyja koncentracji na problemie. Kiedy kłopotliwe myśli zostają

w twojej głowie, zapominasz o nich, zamiast rozprawić się z nimi raz na zawsze. Tworzą tło twojego życia, podczas gdy należałoby wyciągnąć je na środek i wreszcie się nimi zająć.

- ▶ Równolegle z czytaniem i wykonywaniem zadań pisemnych warto prowadzić dziennik, by zapisywać oraz przetwarzać zdobytą wiedzę. Sporządzanie codziennych notatek sprzyja samopoznaniu i autorefleksji, pomaga uporać się z bolesnymi wspomnieniami, mrocznymi sekretami i wszystkim, co stoi na drodze do rozwoju. Psycholog Ed Bourne (2010) przywołuje liczne psychiczne i fizyczne korzyści z prowadzenia, jak go określa, „empatycznego wobec siebie dziennika”. Praktyka ta pomaga pochylić się nad swoim cierpieniem, rozwijać współczucie dla siebie, odzyskać poczucie własnej wartości i samoakceptację.

A zatem czy jesteś gotowy poznać sposoby na życie, którego pragniesz i na które zasługujesz?

Oto czego możesz się dowiedzieć z lektury tej książki:

- ▶ jak pokonać przeszkody na drodze do prawdziwej miłości do siebie i przyjaźni z samym sobą,
- ▶ jak przestać się przejmować tym, że coś ci nie wyszło, czegoś nie wiedziałeś lub nie jesteś taki, jaki „powinieneś być”,

- ▶ jak doceniać swoje piękno i wielkość, zamiast skupiać się na swoich brakach, błędach oraz na tym, czego żałujesz,
- ▶ jak patrzeć na swoje potknięcia ze współczuciem, a w przyszłość z wiarą i nadzieją,
- ▶ jak wyciągać wnioski z przeszłości, zamiast być jej więźniem,
- ▶ jak żyć uważnie w teraźniejszości, jednocześnie z optymizmem planując przyszłość,
- ▶ jak dbać o każdą część siebie: umysł, duszę i ciało,
- ▶ jak znaleźć swój głos i walczyć o siebie,
- ▶ jakimi metodami wprowadzić i utrwalić nowe schematy myślenia i zachowania,
- ▶ jak sprawić, by stres motywował do działania, zamiast paraliżować,
- ▶ jak znaleźć w sobie siłę, by ryzykować okazanie słabości, prosić o pomoc i zapewniać sobie wsparcie,
- ▶ jak zamienić historię swojego życia w opowieść o odwadze, wierze i wytrzymaleści,
- ▶ jak skupiać się nie na tym, co utraciłeś, tylko na tym, co ci zostało.

Poznaj praktyczne strategie, które pomogą ci odkryć swoją wartość i zbudować prawdziwie niezachwianą pewność siebie!



**ODKRYJ SWOJĄ
WARTOŚĆ**

**POKONAJ
NISKĄ SAMOOCENĘ**

Niska samoocena należy do głównych przyczyn większości powszechnych problemów psychicznych i emocjonalnych. Jest jednym z najczęstszych powodów, dla których ludzie zgłaszają się na psychoterapię. Brak poczucia wartości leży u źródeł wielu zaburzeń psychicznych, takich jak: lęk, depresja, uzależnienia, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi oraz problemy w związkach. Niska samoocena odbiera zdolność do prawdziwej radości i kładzie się cieniem na niemalże każdy aspekt życia. Niszczy pewność siebie i zdolność do zadowolenia z siebie. Nie tylko zatruwa uczucia wobec samego siebie, lecz także upośledza umiejętność wchodzenia w relacje ze światem i negatywnie wpływa na związki, pracę, postawy, wybory, zdrowie fizyczne, a nawet długość życia.

Pomyśl o niskiej samoocenie jako o przeziębieniu wśród zaburzeń emocjonalnych. Aaron Beck, twórca psychoterapii poznawczo-behawioralnej, odkrył ścisły związek między depresją a samokrytycyzmem — negatywny obraz siebie ma do 80 % chorych. Naukowiec potwierdził też wyraźną korelację między poczuciem wybrakowania a nasileniem depresji. Brak wiary w siebie również silnie wiąże się z lękiem, zaburzeniami odżywiania, ADHD, uzależnieniami i innymi problemami psychicznymi.

Choć niska samoocena ma tak ogromny wpływ na nasze życie, w przeciwieństwie do lęku, depresji

i innych zaburzeń nie jest odrębną jednostką chorobową i nie ma na nią lekarstwa. Wysokość samooceny zależy od kombinacji czynników genetycznych i środowiskowych. Być może twoi rodzice nieświadomie przekazali ci, że jeśli źle się zachowujesz, to jesteś złym człowiekiem. Być może trudno ci było zdobyć akceptację rówieśników, a nawet byłeś odrzucany lub prześladowany. Być może padłeś ofiarą emocjonalnej, słownej, fizycznej lub seksualnej przemocy. Może nie otrzymałeś bezwarunkowego wsparcia i walidacji, bo twoi najbliżsi, nawet jeśli chcieli dobrze, nie byli dość zdrowi emocjonalnie, by spełnić twoje potrzeby. A być może urodziłeś się wyjątkowo wrażliwy i podatny na lęk, przez co miałeś wrażenie, że nie pasujesz do reszty świata, więc zacząłeś wątpić w siebie oraz swoją wartość.

Praca nad samooceną wymaga ostrożnego balansowania między uznaniem bolesnej przeszłości a pokusą, by oddać jej władzę nad sobą. Musimy przestać rozpamiętywać, co było, wyciągnąć z doświadczeń naukę, zacząć zdrowieć i wykorzystać cierpienie jako okazję do rozwoju. Jeśli zajmujemy się bólem, zamiast go ignorować, zdołamy się od niego uwolnić. Ciągłe przeżywanie przeszłości uczyni nas jej więźniami. To delikatna operacja: by rany mogły się zagoić, należy je otworzyć, podobnie jak rozcięcie na skórze trzeba oczyścić i opatrzyć, nie rozdrapując go i nie podrażniając.

Nowe umiejętności i zmiana przekonań pomogą ci pożegnać się z przeszłością. Pamiętaj, że samoocenę można zmienić i to *teraz*. Jej chwiejność lub stabilność zależą od tego, w jakim stopniu będziesz siebie kochał, a w jakim oceniał. Brak wiary w siebie to nie wyrok na całe życie. Niezależnie od wrodzonych skłonności to twoje przekonania na swój temat zadecydują o reszcie twojego życia. Masz znacznie większą władzę nad swoimi myślami, niż sądzisz. Wystarczy, że przejmiesz kontrolę nad swoim życiem, zmienisz swój sposób myślenia i poznasz nowe sposoby rozwijania miłości do siebie, na którą zasługujesz.

Zbudowanie swojej wewnętrznej siły może wymazać trochę wysiłku, ale czy nie jesteś tego wart?

1 ZMIERZ SWOJĄ SAMOOCENĘ

*Człowiek nie może
czuć się dobrze bez uznania
dla samego siebie.*

Mark Twain

Kiedy myślę o miłości do siebie, przychodzi mi do głowy przebój z 1986 roku, zatytułowany *The Greatest Love of All*, w którym Whitney Houston za najważniejsze uczucie uznaje właśnie miłość do siebie. Wydaje się oczywiste, że jeśli kochamy samych siebie, łatwiej nam kochać swoje życie. Szczęście bez miłości do siebie samego jest praktycznie niemożliwe. Jeśli kochamy się bezwarunkowo, jesteśmy bardziej pozytywni oraz bardziej otwarci na rozwój i nowe doświadczenia. Potrafimy z entuzjazmem i pewnością siebie odnajdywać się w nieznanych sytuacjach. Nawet największa miłość drugiego człowieka nie ma takiego wpływu na naszą samoocenę jak uczucie, którym sami się obdarzamy.

Jeśli idziesz przez życie przekonany o swojej wartości, z gotowością do rozwoju i odpornością psychiczną, żyjesz w *trybie zmiany*. Jesteś otwarty na nieznane, masz swobodę bycia sobą i pozwalasz sobie na błędy. Porażki cię nie określają, tylko są cenną lekcją. Jeśli jednak w dzieciństwie nauczyłeś się postrzegać świat jako miejsce niebezpieczne i niewspierające, wniesiesz w dorosłość lęk i nieufność.

Kiedy ograniczają cię strach i brak wiary w siebie, funkcjonujesz w *trybie przetrwania*. Jego celem nie jest rozwój i adaptacja do zmian, lecz „utrzymanie się na powierzchni”. Wystrzeganie się błędów, nie narażanie się innym, unikanie potknięć, które mogą spowodować odrzucenie lub krytykę. Liczy się tylko przeżycie i bezpieczeństwo.

Jeśli padłeś ofiarą zaniedbania albo emocjonalnej, słownej lub fizycznej przemocy, twoje rany są wyjątkowo głębokie i uważasz świat za niebezpieczny lub wręcz przerażający.

Mogłeś na przykład mieć poczucie, że musisz być czujny, by „uniknąć kłopotów”. W dorosłym życiu to zachowanie obronne może obrócić się przeciwko tobie i utrudniać ci budowanie bliskości w relacjach. Gdy funkcjonujesz w trybie przetrwania, a nie zmiany, twój brak zaufania do innych i lęk przed nieznanym są tak naprawdę wyrazem braku wiary w siebie. Odgradzanie się od świata murem ogranicza twoje życie w wielu obszarach.

A jak jest z tobą? Czy zbyt często działasz w trybie przetrwania, a nie zmiany? Czy już długo czekasz, aż twoje życie się ułoży? Czy czujesz, że powstrzymują cię doświadczenia z przeszłości? Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na chociaż jedno z tych pytań, to czy jesteś gotów nauczyć się praktycznych umiejętności i technik, które odmienią twoje życie już dzisiaj?

SPRÓBUJ

W skali od jednego do dziesięciu oceń, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym ze stwierdzeń poniżej. Następnie zsumuj punkty (najlepiej w swoim dzienniku), podziel wynik przez dziesięć i sprawdź wysokość swojej samooceny. Im wyższą liczbę uzyskałeś, tym zdrowsze jest twoje poczucie własnej wartości i większa twoja pewność siebie. I w drugą stronę — im niższy zdobyłeś wynik, tym bardziej żyjesz w trybie przetrwania, a nie zmiany.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nie zgadzam się

Umiarkowanie się
zgadzam

Zdecydowanie się
nie zgadzam

- _____ Lubię siebie i czuję się wartościowy.
- _____ Nie oczekuję od siebie doskonałości i jestem tolerancyjny wobec swoich wad, a nawet porażek.
- _____ Na ogół myślę racjonalnie i optymistycznie, potrafię odróżnić mój subiektywny odbiór od obiektywnych faktów.
- _____ Na ogół uczę się na błędach, zamiast żyć przeszłością. Nie chcę iść przez życie, oglądając się za siebie.
- _____ Nie jestem wobec siebie krytyczny i surowy, traktuję siebie z taką samą dobrocią oraz empatią, jaką okazałbym bliskiej osobie.
- _____ Skupiam się na teraźniejszości i żyję w stanie uważności, zamiast rozpamiętywać przeszłość i martwić się o przyszłość.
- _____ Dbam o siebie, a moje zdrowie psychiczne i fizyczne są dla mnie ważne.
- _____ Czuję, że mogę swobodnie wyrażać siebie, z pewnością i szczerością, bez strachu przed dezaprobatą oraz krytyką innych.
- _____ Mam wspierające relacje, umiem wybaczać i lubię dawać innym.
- _____ Jestem odporny psychicznie i pozytywnie nastawiony, kocham siebie i swoje życie.

Jak ci poszło? W których obszarach samooceny zdobyłeś najwięcej punktów, a nad którymi musisz popracować? Powyższe stwierdzenia odpowiadają kolejnym rozdziałom tej książki. Jeśli chcesz od razu przejść do pracy nad najbardziej palącymi kwestiami, zacznij od poświęconych im rozdziałów. Im niższy wynik uzyskałeś w danej kategorii, tym więcej potrzebujesz umiejętności z nią związanych. I przeciwnie, im wyżej oceniłeś siebie w danej dziedzinie, tym więcej masz swobody do bycia sobą, kochania siebie i cieszenia się swoją wielkością z niezachwianą wiarą w siebie!

2 ZROZUM, JAK WAŻNA JEST SAMOOCENA

*Nikt nie może sprawić,
byś poczuł się gorszy,
bez twojego przyzwolenia.*

Eleanor Roosevelt

To od naszej samooceny zależy, czy naprawdę siebie lubimy. Im mniej mamy wiary w siebie, tym bardziej jesteśmy narażeni na depresję, lęk oraz inne problemy emocjonalne i fizyczne. Jeśli brakuje nam sympatii dla samych siebie, jesteśmy wyczuleni na sygnały odrzucenia i częściej dopatrujemy się krytycyzmu w wypowiedziach innych. Im mniej mamy pewności siebie, tym bardziej zabiegamy o uznanie i aprobatę innych, zamiast samemu sobie docenić.

Szukając u innych potwierdzenia swojej wartości, nie skupiasz się na właściwym celu, jakim jest zdobycie samoakceptacji. Nie możesz uzyskać od innych tego, co powinieneś rozwinąć w sobie. W końcu praca nad

samooceną to praca wewnętrzna. Paradoksalnie, im bardziej boisz się odrzucenia i zabiegasz o aprobatę, tym bardziej czujesz się osamotniony i wyobcowany. Dając innym władzę nad swoim poczuciem wartości, stawiasz siebie na przegranej pozycji.

Nawet jeśli czujemy chwilowe zadowolenie z siebie i myślimy, że wszystko dobrze się układa, niska samoocena każe nam spodziewać się katastrofy. Krótkotrwałą zastrzyk pewności siebie, gdy zdobywamy uznanie, ustępuje lękowi, że nie uda się tego powtórzyć lub wręcz spotka nas odrzucenie. Zabieganie o akceptację innych to recepta na życie w depresji i lęku.

W książce *The Self-Esteem Workbook for Teens* (2013) Lisa Schab przypomina nam, że po urodzeniu noworodki nie trafiają do dwóch różnych sal, jednej dla bezwartościowych, a drugiej dla wartościowych dzieci. Przeciwnie, wszystkie są zanoszone do tego samego pomieszczenia i są równie ważne. Niestety, niektórzy zapominają o swojej wartości i powtarzają sobie kłamstwa, że jakoby są jej pozbawieni. Schab argumentuje, że przecież żaden lekarz nie powie rodzicom: „Państwa dziecko jest gorsze od innych”. Dowodzi, że przekonanie o braku wartości i wybrakowaniu jest równie absurdalne jak ten scenariusz. Nikt nie traci swojej wartości w trakcie życia. Cokolwiek się nie wydarzy, pozostaje ona nietknięta.

Zdrowa samoocena pozwala nam wierzyć w siebie nawet w obliczu niepowodzenia. Czy jesteś gotów uwierzyć w tę piękną istotę, którą jesteś?

SPRÓBUJ

To ćwiczenie odsłoni przed tobą potęgę myślenia o sobie jako o cennej istocie.

Krok 1: Wyobraź sobie siebie tuż po narodzinach: śliczne maleństwo, drogocenne i kompletne. Później być może otrzymywałeś negatywne komunikaty od opiekunów, rodzeństwa, krewnych, rówieśników, nauczycieli i innych osób, które nie dawały ci potrzebnego wsparcia. Być może nawet ci, którzy mieli najlepsze zamiary, nie potrafili uczyć cię i wychowywać w nieocenający sposób. Gdy cię poprawiali, czułeś się złym i antypatycznym człowiekiem. Pomyśl o wszystkich szkodliwych naukach wyniesionych z dzieciństwa i spójrz na nie ze świeżej perspektywy.

Krok 2: Spisz na kartce te negatywne komunikaty i obiektywnie je przeanalizuj. Czy *były* prawdziwe? Czy *są* prawdziwe? Czy może bardziej świadczą o innych niż o tobie? Przypuśćmy, że dokuczano ci w szkole, że jesteś brzydki, głupi lub nielubiany. Czy

te złośliwe słowa opisywały ciebie, czy raczej twoich prześladowców?

Krok 3: Jeśli masz swoje zdjęcia z okresu niemowlęctwa, wybierz jedno z nich. Zobacz, jaki byłeś śliczny i ważny. Jeśli nie masz fotografii, wyobraź sobie siebie jako maluszka lub popatrz na zdjęcie jakiegoś niemowlęcia, wyobrażając sobie, że przedstawia ciebie. Mam nadzieję, że dostrzeżesz piękno w maleństwie, którym byłeś.

Krok 4: A teraz narysuj siebie jako dziecko. Nie musisz mieć zdolności plastycznych, to nie czas na krytykowanie swoich umiejętności. W tym ćwiczeniu chodzi o to, by przedstawić siebie z nowej perspektywy, symbolicznie zmieniając spojrzenie na siebie.

Krok 5: Patrząc na rysunek, pomyśl o krytycznych komunikatach, które otrzymałeś i wciąż otrzymujesz: że nie jesteś wystarczająco dobry, inteligentny, atrakcyjny lub sympatyczny. Ile z tych ocen sam sobie wystawiasz? Przywołując każdy kolejny negatywny przekaz, pochodzący od ciebie lub innych, odrywaj mniejszy lub większy kawałek rysunku. Spójrz, jak każdy atak na twoją samoocenę dosłownie rozrywa cię na strzępy! Na koniec ćwiczenia sprawdź, ile kartki zostało. Ten urywek symbolizuje resztki pewności siebie, z którą chodzisz po świecie.

Krok 6: A teraz pomyśl o tym, że podobnie jak rysunek można skleić taśmą klejącą, możesz odbudować swoje wnętrze dzięki wsparciu, wiedzy i zmianie myślenia. Jakkolwiek osłabiony byś się nie czuł, teraz jest czas na wyzdrowienie i odzyskanie pełni. Symbolicznie poskładaj swoją samoocenę, dokładając do rysunku oderwany kawałek po kawałku i wypowiadając słowa wsparcia zamiast krytyki.

Jakie komunikaty możesz sobie powtarzać, by posklejać swoje wnętrze? To od ciebie zależy, czy pozwolisz, by twój dialog wewnętrzny lub słowa i czyny innych ludzi niszczyły twoją samoocenę. Jesteś wartościowy bez względu na wszystko. Czyż nie zasługujesz, by czuć się kompletnym?

3 BEZWARUNKOWO UWIERZ W SIEBIE

*Samoocena jest największą
słabością człowieka, ponieważ
jest warunkowa.*

Robert Ellis

Nie podlega dyskusji, że samoocena jest ważna, lecz ważniejsze jest, skąd ją czerpiemy. To od tego zależy, czy będzie źródłem zdrowia, czy nieszczęścia. Jeśli potwierdzamy swoją wartość przez porównanie do innych, czeka nas życie pełne zmartwień, bo równie często będziemy czuć się gorsi, co lepsi od innych. Zawsze znajdzie się ktoś, kto przewyższa nas w danej dziedzinie lub ma coś, czego nam brak.

Dlatego tak kluczowe jest rozróżnienie *warunkowej* samooceny, zależnej od osiągnięć i porównań z innymi, od *bezw warunkowej* samooceny, która opiera się na silnym poczuciu wewnętrznej wartości. Niestety, otoczenie często nas uczy, że musimy być ponadprzeciętni, wyróżniać się i odnosić sukcesy, by móc się cenić. Problem w tym, że chwilowe zadowolenie z siebie

przerodzi się w niechęć, gdy nasze wyniki spadną. Nikt nie dostaje samych szóstek. Uzależnianie swojej samooceny od osiągnięć, popularności i powodzenia oraz niechęć do siebie w słabszych chwilach to dwie strony medalu. Jeśli twój stosunek do siebie opiera się na czymkolwiek warunkowym, na przykład na wyjątkowości, jesteś skazany na cierpienie.

Ujmując rzecz najprościej, pewność siebie czerpana z tego, co *robimy*, a nie kim *jesteśmy*, jest krucha, zwłaszcza jeśli zależy od porównań z innymi. Warunkowe poczucie własnej wartości rośnie w chwilach sukcesu, ale drastycznie spada w momentach klęski. Możemy na nie liczyć, gdy święcimy tryumfy, lecz opuszcza nas, kiedy się potkniemy — właśnie wtedy, gdy jest nam najbardziej potrzebne. Przypomina mi to przebój z lat 70. *Just When I Needed You Most*, opisujący trudne chwile po rozstaniu. Utwór zdobył popularność jako piosenka o nieodwzajemnionej miłości. Dla mnie jest to poruszająca opowieść o tym, jak bolesne jest porzucanie siebie samego w potrzebie. Ludzie z niską samooceną często zamiast okazać sobie zrozumienie, wykorzystują swoje porażki jako kolejny pretekst do deprecjonowania samych siebie.

Steven Hayes, twórca psychoterapii akceptacji i zaangażowania (ACT, *Acceptance and Commitment Therapy*, 2005), opracował praktyczne sposoby rozwijania zdolności do samoakceptacji. ACT to stosunkowo nowa, dość popularna metoda, która oferuje

bogactwo technik wizualizacji pomagających pogodzić się ze sobą i nie uzależniać poczucia wartości od opinii innych o nas i naszych dokonaniach.

Skąd czerpiesz poczucie wartości? Czy nie jest warunkowe? Czy nie masz trudności z akceptacją siebie i swoich wad? Jeśli tak, to czy nie nadszedł już czas, by zacząć kochać siebie bezwarunkowo i traktować z szacunkiem, na który zasługujesz?

SPRÓBUJ

Oto trzy techniki wizualizacji, zaadaptowane z terapii ACT, które pomogą ci opanować sztukę samoakceptacji bez oceniania.

Krok 1: Przeczytaj poniższe wizualizacje i zastanów się, jak te symboliczne obrazy mogą pomóc ci zmienić obraz siebie i zwiększyć samoakceptację.

Ruchome piaski: Kiedy próbujesz się wydostać z ruchomych z piasków, zapadasz się coraz głębiej. Podobnie, kiedy starasz się powstrzymać lub odrzucić swoje myśli, często jest tylko gorzej. Ilekroć przyłapiesz się na tym, że udajesz kogoś innego, starasz się być najlepszy lub próbujesz

zdobyć aprobatę otoczenia, wyobraź sobie ruchome piaski. Zamiast pogrążyć się w pułapce braku akceptacji, zapytaj siebie: „Jak wyglądałoby moje życie, gdybym widział większą wartość w tym, kim jestem, zamiast ze sobą walczyć?”.

Pasażerowie autobusu: Wyobraź sobie, że prowadzisz autobus, który zmierza w kierunku osobistego celu, takiego jak pogodzenie się ze sobą i pokochanie siebie. Na pokładzie są uciążliwi pasażerowie, którzy reprezentują twoje oceniające i krytyczne myśli i sabotują twoje dążenie do samoakceptacji. Mówią na przykład: *Jesteś niesympatyczny, Nie jesteś dość dobry, Jesteś zwyczajnie głupi, Jesteś gruby i Jesteś brzydki*. Wyobraź sobie, że przestajesz ich słuchać i zamiast tego patrzysz prosto przed siebie, skupiając wzrok na celu, czyli krainie samoakceptacji i miłości do siebie. Jako kierowca masz prawo odmówić słuchania krytycznych uwag, które rozpraszaają cię podczas jazdy. *Na drodze do miłości własnej to Ty prowadzisz!*

Pociąg z myślami: Wyobraź sobie, że siedzisz na moście i patrzysz na przejeżdżający pociąg. Na każdym wagonie wypisana jest jedna twoja samokrytyczna myśl, na przykład: *Jestem niesympatyczny* lub *Powinienem być mądrzejszy*.

Obserwuj pociąg i zdystansuj się od tych komunikatów, zamiast się z nimi utożsamiać. Im chłodniej na nie spojrzysz, tym mniej będziesz w nie wierzył. Jeśli nabierzesz dystansu, będziesz mógł na nie patrzeć i nie przywiązywać się do nich.

Krok 2: Przeanalizuj wizualizacje i odpowiedz na następujące pytania:

- ▶ Jakie myśli wykorzystałem w wizualizacjach?
- ▶ Jak wyglądałoby moje życie, gdybym zdystansował się od moich negatywnych myśli o sobie?
- ▶ Które szkodliwe myśli sabotują moje działania i które cele osobiste pomagają mi pozostać na właściwej drodze?

Krok 3: Wybierz co najmniej jedną, najbardziej pomocną wizualizację oraz przedmiot, który będzie ją symbolizował. Połóż go w widocznym miejscu, takim jak biurko, samochód lub blat kuchenny. Na przykład zabawkowy pociąg może przypominać, byś w wyobraźni umieszczał swoje negatywne myśli na wagonach i obserwował z dystansu, jak znikają.

Czy to nie najwyższy czas, byś przestał siebie sabotować?

4 POZNAJ NOWY JĘZYK EMOCJI, BY PODNIEŚĆ SWOJĄ SAMOOCENĘ

*Człowiekowi można
odebrać wszystko
z wyjątkiem ostatniej
z ludzkich swobód:
swobody wyboru swojego
postępowania w konkretnych
okolicznościach.*

Viktor Frankl

Często zdumiewa mnie, że nawet po latach życia na emigracji ludzie nie tracą rodzimego akcentu. Nawet jeśli biegle opanują nowy język, obcy akcent jest wyraźnie słyszalny nawet po dziesięcioleciach. Pozostaje rozpoznawalny niezależnie od czasu spędzonego na obczyźnie. To pokazuje, jak silnie kształtuje nas ojczyzna mowa.

Podobnie jest z językiem emocji. By odróżnić uczucia od myśli i działań oraz pokazać, jak kwestionowanie i zmienianie myśli może wpływać na emocje i zachowania, warto posłużyć się modelem ABC (czasem rozszerzanym do ABCDE) Alberta Ellisa. To bardzo przydatne narzędzie, które pomaga przebudować język emocji, co z kolei podnosi samoocenę. Model ten powstał w latach 50. i wciąż jest popularną techniką radzenia sobie z samokrytycznym dialogiem wewnętrznym.

ABC w skrócie przedstawia się tak:

A = Zdarzenie, czyli sytuacja, która wywołuje negatywne emocje, powoduje zwątpienie w siebie oraz ewentualne niezdrowe zachowania i wybory.

B = Przekonania leżące u podstaw przykrych emocji. Zatem jeśli twoje myślenie jest niezdrowe i wypaczone, twoje uczucia i zachowania nie będą lepsze. Weźmy na przykład rozstanie z partnerem: zerwanie samo w sobie nie sprawia, że czujesz się bezwartościowy. To twoje *myśli* na ten temat przesądzą o tym, jak siebie postrzegasz i jak sobie radzisz. Mówiąc krótko, to nie ludzie nas załamują i każą nam sięgać po kieliszek, tylko nasze myśli!

C = Konsekwencje (uczucia i zachowania): do jakich nastrojów i zachowań prowadzą twoje przekonania

na temat wydarzenia? Na przykład przygnębienie, smutek, lęk i gniew to przykre emocje, z którymi niektórzy ludzie próbują sobie poradzić poprzez objadanie się, nadużywanie alkoholu lub sięganie po narkotyki.

D = Podważanie irracjonalnych myśli: gdy już rozpoznasz myśli, które wywołują w tobie szkodliwe emocje i zachowania, czas je zakwestionować przy pomocy pytań takich, jak: *Czy cokolwiek to potwierdza? Czyż nie jestem wartościowy nawet jako singiel?*

E = Efekty podważania irracjonalnych myśli: przeciwstawienie się nieuzasadnionym przekonaniom prowadzi do bardziej pozytywnych emocji i działań. Rozstanie wywoła w tobie smutek z powodu straty, ale nie wykorzystasz zerwania do negocjowania swojej wartości. Dzięki temu to wydarzenie nie wywoła autodestrukcyjnych zachowań, takich jak objadanie się i nadużywanie alkoholu.

SPRÓBUJ

Posługując się modelem ABC, przeanalizuj swoje doświadczenia.

Krok 1: Zastanów się przez chwilę nad tym, jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś był bardziej świadomy swoich przekonań (B), które pośredniczą między wydarzeniami (A) a ich konsekwencjami. W miarę ćwiczeń zdobędziesz większą kontrolę nad tym, jak wpływają na Ciebie zewnętrzne bodźce, ponieważ zyskasz świadomość swoich myśli — zewnętrznych wobec zdarzeń, a jednocześnie odpowiedzialnych za to, co robisz i czujesz. Podważając te przekonania, nauczysz się przeciwstawiać niezdrowemu myśleniu. Zmieniając swoje myśli, dosłownie zmienisz swoje życie! Mimo że model ABC wydaje się prosty, wprowadzenie go w życie wymaga sporo praktyki. Jeśli chcesz opanować język, musisz ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć.

Krok 2: Przez kilka tygodni prowadź dzienniczek ABC, każdego dnia uzupełniając go o przynajmniej jeden wpis. Podobnie jak w przypadku nauki języka, wchodzenia w cykl treningowy lub zgłębiania nowej dziedziny, krótkotrwały zryw nie wystarczy, by zrobić zauważalne postępy. Stosując model ABC regularnie,

czyli zapisując swoje własne A, B i C (oraz D i E), wyrobisz sobie nawyk „łapania się na myśli”.

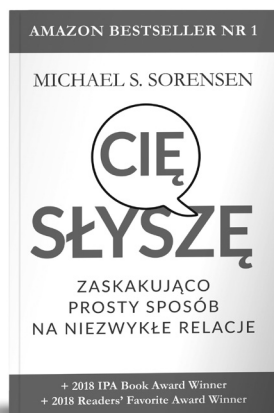
Nigdy nie jest za późno na naukę nowego języka. Czy nie zasługujesz, by zyskać kontrolę nad swoimi myślami i uczuciami, a w konsekwencji nad całym swoim życiem?

**Czy jesteś gotów zrezygnować
ze szkodliwego języka emocji,
by szczerze siebie pokochać
i zaakceptować?**

**Czy to nie najwyższy czas,
by pokonać emocjonalne
ograniczenia, które trzymają
cię w miejscu?**

ODKRYJ SEKRET UWAŻNYCH RELACJI

**Słyszę cię: zaskakująco prosty sposób
na niezwykle relacje Michaela Sorensena:**



Książka, która nauczy cię jednej, potężnie skutecznej i zaskakująco mało znanej umiejętności psychologicznej — walidacji. Walidacja sprawdza się w każdej sytuacji: od krótkich, niezobowiązujących wymian zdań z nieznajomymi, po trudne rozmowy biznesowe oraz długie, emocjonalne rozmowy w bliskiej relacji. Ta prosta umiejętność pomoże ci:

- ▶ pielęgnować i rozwijać uczucie miłości i szacunku w relacji romantycznej,
- ▶ rozwiązywać konflikty w domu i pracy,
- ▶ sprawić, że druga osoba stanie się bardziej otwarta na twój punkt widzenia,
- ▶ oferować rady, które są przyjmowane,
- ▶ zdobyć szacunek współpracowników.