

Stefanie Stahl

Jak myśleć o sobie dobrze?

**O sztuce akceptacji
i życiu bez lęku**

tłumaczenie Sylwia Miłkowska, Marta Książkiewicz

Tytuł oryginału: *So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl*

© 2020 by Kailash Verlag,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany

Copyright © for the translation by Sylwia Miłkowska,
Marta Książkiewicz

Wydawca prowadzący: Ewelina Tondys

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Przyjęcie tłumaczenia: Anna Siwek

SPIS TREŚCI

Prolog 13

Świadomość siebie 19

Poczucie własnej wartości –
tego mi więcej potrzeba! 19

Czym różni się osoba pewna siebie od niepewnej
siebie? 23

Jak działa niskie poczucie własnej wartości? 24

Nadmierna drażliwość 26

Lęk przed popełnianiem błędów i podejmowaniem złych
decyzji 28

Dążenie do perfekcji 30

Brak wiary we własne umiejętności 31

Lęk przed odrzuceniem 32

Poszukiwanie harmonii i zablokowany kontakt z własnymi
potrzebami 33

Atak jako forma obrony – jędzowatość 34

Przekonanie o niewielkim wpływie na rzeczywistość 36

Wątpienie we własne prawa 39

Wina i wstyd	40	Mamo, tato, tak bardzo was potrzebuję!	92
Rezygnacja i brak radości życia	41	Czy doświadczenia z dzieciństwa naprawdę są takie ważne?	95
Życie cudzym życiem	41	Twoi rodzice też nie mieli łatwo!	96
Lęk przed utratą kontroli	42	Biograficzna samoświadomość	96
Nienawiść do samego siebie	43	Inne przyczyny niskiego poczucia własnej wartości	98
Lęk przed zmianą	44	Wewnętrzne dziecko	100
Czytaj dalej, mimo wszystko!	45		
Nie mam żadnych problemów z samooceną!	46		
Relacje z innymi albo prawdziwe słabości niepewnych siebie osób	48		
Wchodzenie w rolę ofiary	50		
Zawiść i radość z niepowodzeń innych	52		
Nieszczerość	53		
Komunikacja a poczucie własnej wartości	55		
Skrytość, obarczanie winą i bierny opór	55		
Pochopna obrona	62		
Nie wywieraj na mnie presji!	63		
Przezorny zawsze ubezpieczony	66		
Mocne strony niepewnych siebie osób	68		
Dlaczego jestem taki niepewny siebie?	70		
Przyczyny niskiego poczucia własnej wartości	70		
Mama jest kochana! Jak powstaje pierwotne zaufanie i więź	72		
Rola ojca	75		
Co jest dobre dla dziecka	77		
Więź lękowa	79		
Jaki nastrój ma dziś mama? Więź absorbująca	81		
Mama jest taka zimna! Więź unikająca	82		
Mama mnie przytłacza!	83		
Mamo, pocałuj mnie gdzieś!	84		
Mama jest rozzarowana!	85		
Mama jest taka lękliwa!	86		
Mama zawsze uważa, że jestem wspaniały!	87		
Dygresja: Jestem największy! Narcyz	87		

PROLOG

Ostrożnie skradam się przez gęstwinę. Jest zimno i prawie nic nie widać w zapadającym zmroku. Co chwila przystaję i rozglądam się wokół. Wszędzie czają się wrogowie. Tkwią w ukryciu. A może to tylko cienie?

Życie na planecie „Niepewność” jest niebezpieczne, to codzienne wyzwanie. Zamieszkuje ją wielu złych ludzi. Są silni – silniejsi ode mnie. Są również przebiegli – bardziej niż ja. Wielu z nich chce mnie pokonać, ponieważ jestem od nich słabszy. Mieszka tu oczywiście kilka przyjaznych osób, ale nigdy nie można być tego całkiem pewnym. Już wiele razy się rozczarowałem, myślałem: „Ten to mi nic nie zrobi!”. I nagle bum! Dostaję pięścią w brzuch. Ostrożności nigdy za wiele.

Na mojej planecie panuje dyktatura – silniejsi rządzą słabszymi. Opór jest bezcelowy. Chętnie należałbym do grupy tych silniejszych, mimo że właściwie budzą we mnie wstręt. Ale i tak bym wolał być jednym z nich, aniżeli być słabym. Już jako dziecko walczyłem ze swoimi słabościami. Wkładałem w to wiele wysiłku i robię tak do dziś. Zawsze wszystko próbuję robić jak należy, ale i tak jestem zerem. Czasami wierzę, że jestem silny. To sprawia, że przez chwilę czuję się naprawdę

dobrze. Ale zaraz mówię sobie: „Stój twardo na ziemi! Nie przeceniaj siebie, inaczej jeszcze bardziej się pognębisz”.

Żeby nie każdy mógł dostrzec moją słabość, zakładam czapkę niewidkę. W niej mogę się przynajmniej zachowywać tak, jakbym był silny. Bez niej nie wychodzę z domu. Kiedy mam ją na sobie, silni sądzą, że jestem jednym z nich, i zostawiają mnie w spokoju.

Boję się tylko cholernie, że to się kiedyś wyda. Nawet wołam sobie nie wyobrażać, co by się wtedy działo. Tutaj słaibi tracą życie.

Oprócz czapki niewidki mam jeszcze w zanadrzu kilka innych strategii przetrwania. Wyuczyłem się ich już w dzieciństwie i teraz trenuję w nich również moje dzieci. „Stul pysk” – to jedna z najważniejszych. Rób to, czego inni od ciebie oczekują. A najlepiej jeszcze więcej. Nigdy nie odmawiaj, kiedy silniejszy o coś cię prosi. A jeszcze lepiej, żebyś domyślał się, czego silniejszy może od ciebie chcieć, wtedy będziesz mógł szybciej zareagować. Rozpoznawać sytuację i reagować! Tak widzę rzeczywistość i tak też ją przedstawiam moim dzieciom.

Oczywiście bywają słabeusze, którzy się buntują. Śmiechu warte. Wydaje im się, że opór coś daje. Stawiają się nawet w jakichś drobnych sprawach. Bywają agresywni – tak jak ci silni. Ale silniejsi zawsze mają lepszą pozycję niż ich przeciwnicy.

Ostatnio przeczytałem w gazecie, że istnieje także planeta o nazwie „Pewność”. Tam podobno wszystko wygląda inaczej. Panuje demokracja. Ludzie, którzy tam żyją, lubią się nawzajem i lubią samych siebie. Gdybym był silny, też bym pewnie siebie lubił. Na tej planecie ludzie lubią siebie mimo swoich słabości. Jak to możliwe? Wyczytałem, że ludzie tam mieszkający mają zazwyczaj dobry humor. No tak,

mogę sobie wyobrazić, że też miałbym dobry humor, gdybym lubił sam siebie.

Był też wywiad w gazecie z jakimś człowiekiem stamtąd, który mówił, że u nich też zdarzają się źli ludzie, ale większość jest jednak w porządku. Nie czuje się zagrożony, gdy wychodzi z domu. Dziennikarz zapytał go, czy nie zakłada czapki niewidki, kiedy wychodzi z domu, ale tamten odparł, że nie wie, co to w ogóle jest. Trudno sobie doprawdy wyobrazić, że ktoś nie wie, co to takiego! Jak w takim razie radzi sobie ze swoimi słabościami, dopytywał dziennikarz. Człowiek odpowiedział, że potrafi z nimi żyć. Oczywiście pracuje nad nimi, ale inni też nie są przecież idealni. Powinieneś kiedyś nas odwiedzić, pomyślałem, wówczas nie uderzałbyś w te tony.

Potem dziennikarz spytał go, co by zrobił, gdyby ktoś go napadł. Odpowiedział, że by się bronił. A to, jaki rodzaj obrony zastosuje, będzie zależało od sytuacji. Często wystarczy powiedzieć agresorowi, że zachowuje się niewłaściwie. Ha, ha, muszę to kiedyś zrobić! Powiedzieć silniejszemu: „Hej, ty! To, co robisz, naprawdę nie jest OK. Serio”. Zaraz by pomyślał, że jestem niespełna rozumu. Wyśmiałyby mnie po prostu!

A potem ten człowiek opowiadał o swoim życiu – że stawia sobie w życiu różne cele i stara się je urzeczywistniać. Zresztą dużo już mu się udało. Ma dobrą pracę, kochającą żonę i dwoje fajnych dzieci. Niektórych zamierzeń nie udało mu się zrealizować, ale nie robi z tego problemu. „Potknięcie się to nic złego, gorzej jest nie umieć się podnieść” – tak się wyraził. Ludzie, ten to ma pomysły! Raczej pilnowałbym, żeby się nie potknąć. Zawsze dobrze jest być po bezpiecznej stronie, jak mawiał mój ojciec. A potem ten człowiek jeszcze opowiadał, że codziennie czuje wdzięczność za to, co dostaje od życia. O tak,

pewnie jeszcze chodzi po świecie i obejmuje drzewa, kompletny wariat!

Na koniec dziennikarz zapytał go, jakie warunki trzeba spełnić, by móc zamieszkać na ich planecie. Człowiek odpowiedział: „To bardzo proste, trzeba tylko akceptować siebie takim, jakim się jest!”. No powiedz, czy on chce zrobić ze mnie głupka?! Tylko tyle? To nie są przecież jakieś wysokie wymagania!

Jestem, kim jestem, i to wszystko, kim jestem!

Popeye

ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI – TEGO MI WIĘCEJ POTRZEBA!

Te trzy słowa – poczucie, własnej, wartości – opisują rodzaj wewnętrznego przekonania, które decyduje o sposobie naszego życia i odczuwanym z niego zadowoleniu. Właściwie każdy człowiek może coś spontanicznie powiedzieć o poczuciu własnej wartości. Każdy w jakiś sposób się o nie troszczy. Większość ludzi, których spotykam, zajmuje się swoim *niskim* poczuciem wartości. To, co najczęściej na ten temat słyszę, brzmi: „Poczucie własnej wartości – tego mi więcej potrzeba!”. Inne określenia na poczucie własnej wartości to wiara w siebie, pewność siebie, samoświadomość. Gdybym był tylko bardziej pewny siebie! Któż z nas tak kiedyś sobie nie pomyślał?

Uważam, że najbardziej trafne jest wyrażenie „poczucie własnej wartości”, ponieważ pojawia się w nim słowo „poczucie”, które ma nad nami dużą władzę. Ponadto niskie poczucie własnej wartości nie jest odczuwane samo w sobie. Wiąza się z nim natomiast emocje, które z niego wynikają i które się wysuwają się na pierwszy plan, czyli wstyd i lęk. Jak wszystkim

emocjom, również tym dwóm towarzyszy cielesna reakcja naszego organizmu: mrowienie, przyspieszone bicie serca, tępy ucisk w żołądku lub klatce piersiowej, skrócony oddech, drżenie lub uczucie drętwienia. Te i podobne objawy informują nas, że znajdujemy się w stanie lęku lub wstydu. Wskazują nam, że za mało ufamy sobie albo że wydaje nam się, że jesteśmy mało warci. Wówczas może się pojawić w nas smutek, rozczarowanie, poczucie bezradności albo złość, które również manifestują się w reakcjach naszego ciała.

„Myśl pozytywnie” – taką radę słyszą często ludzie, którzy mają problem z poczuciem własnej wartości. *Positive thinking* – pozytywne myślenie. Wspaniale! Tylko zdaje się, że u innych działa to lepiej niż u nas samych. Większości ludzi niewiele pomaga powtarzanie lub wysłuchiwanie zdań typu: „Zrobisz to!”, „Na pewno ci się to uda!”, „Jesteś w tym dobry!”, „Co cię obchodzi, co inni o tobie myślą?”. Nie znam ani jednej kobiety, której poczucie własnej wartości wzrosło z tego powodu, że codziennie stawiała przed lustrem i mówiła głośno do siebie: „Jesteś piękna!”, chociaż sądziła coś całkiem przeciwnego. Szczerze mówiąc, nie znam żadnej kobiety, która by nawet tego próbowała. Kiedy się jest przekonanym, że jest się *nikim*, z góry wiadomo, że przekonywanie siebie, że jest inaczej, nic nie da. Taka jest natura przekonań – przypominają psa goniącego własny ogon. Ale jeśli nawet nie jesteśmy pewni, jacy jesteśmy, to samo pozytywne myślenie niekoniecznie nam pomoże. [] Wyrażanie własnych wątpliwości jest lepsze aniżeli wypowiedanie zaklętych formuł. [] Dobre rady lub wygłaszanie prostych zdań nie wyplenią poczucia bycia niewystarczającym ani lęku przed odrzuceniem czy kompromitacją, które głęboko w nas tkwią. Już słyszę, jak mówisz, że i tak w to nie wierzysz. Albo że teoretycznie to wszystko wiesz, ale i tak nie

możesz nic zmienić. W ten sposób można w skrócie określić nastrój osoby z zachwianym poczuciem własnej wartości.

Wyrażanie własnych wątpliwości jest lepsze aniżeli wypowiedanie zaklętych formuł.

Po napisaniu pierwszych zdań książki dopadły mnie wątpliwości, czy podołam zadaniu. Temat jest tak obszerny! W wyobraźni widzę rosnące przede mną sterty białych kartek i myślę sobie, że tego jest za dużo, że mi się nie uda. A te myśli blokują mój intelekt. Ale inna część mnie wie, że sobie przecież poradzę – nie piszę książki po raz pierwszy, no i poza tym mam w tej dziedzinie sporo do powiedzenia. Przysłuchuję się więc dyskusjom, które wiedzie część mnie ogarnięta wątpliwościami z moją drugą częścią, która wierzy, że mi się uda, i nie wiem, której stronie powinnam zaufać. A czas leci, beczynnie siedzę, piję kawę, gapię się w sufit i zastanawiam się, czy ma to jakikolwiek sens i po co w ogóle pisać kolejną książkę. Obok mojego biurka stoi fortepian, który kusi, aby porzucić pisanie i raczej chwilę sobie pograć. Ale uparcie siedzę nadal, ponieważ nie chcę się poddać, a jeden z wewnętrznych głosów mówi mi: „Musisz to zrobić!”. Na szczęście nie mam niskiego poczucia własnej wartości – ale też myślę sobie, że z tego powodu może nie powinnam zajmować się tym tematem. Idealnie byłoby, gdybym ja, jako autorka książki, miała kiedyś niskie poczucie własnej wartości, ale się go pozbyła i teraz mogła swoim czytelnikom i czytelniczkom wyjaśnić na podstawie własnych doświadczeń, jak to się robi. Wszystkie te myśli paraliżują moją pracę i w ten sposób popadam w stan, o którym właśnie chcę pisać – w samozwątpienie, które

hamuje nasze działanie i utrudnia nam życie. Samozwątpienie, które teraz odczuwam, w pewnych sytuacjach może pojawiać się u wszystkich. Ale kiedy pojawia się często lub jako podstawowe doznanie, wówczas w człowieku rośnie przekonanie, że ma niskie poczucie własnej wartości.

W zasadzie poczucie niskiej wartości jest tylko przejawieniem wewnętrznego stanu, który okazjonalnie występuje u każdego z nas. Podobnie ma się sprawa z takimi problemami, jak różnego rodzaju lęki, depresje czy nerwice – są one wyolbrzymieniem naszego normalnego stanu. Rozumiem to w ten sposób, że na przykład ktoś cierpi na depresję, ponieważ jego pesymistyczne nastawienie do życia wyraża się poczuciem kompletnego bezsensu – taka osoba nie ma na nic ochoty i nie potrafi się zmusić do żadnego działania. Widzi wszystko w szarych i czarnych barwach i nawet czasem zastanawia się, czy nie zakończyć tej swojej rozpaczliwej egzystencji. Przy tym pogląd takiej osoby niezupełnie jest pozbawiony racji – pytanie o sens ma uzasadnienie i wielu ludziom trudno znaleźć na nie zadowalającą odpowiedź bez zagłębiania się w siebie. Pesymizm również trzeba uznać za całkiem zrozumiałą postawę intelektualną – nasze życie w istocie jest pełne ryzyka i nieprzewidywalnych zdarzeń. Fakt, że czasem czujemy pustkę, smutek, brak energii, to nic dziwnego. Depresja polega jednak na wyolbrzymionym doświadczaniu tych – samych w sobie normalnych – myśli i uczuć.

Człowiek w stanie depresji popada w nastrój, w którym wszystko, co negatywne, przybiera wielkie rozmiary, a wszystko, co pozytywne, jest umniejszane albo w ogóle niezauważane. Podobnie ma się sprawa z niskim poczuciem własnej wartości – osoba nim dotknięta wyolbrzymia swoje domniemane słabości i przecenia siłę innych ludzi, nie doceniając swoich mocnych

stron i umniejszając słabości innych. Bywa też tak, że osoba z niskim poczuciem własnej wartości przecenia siebie, a nie docenia innych, ale o tym opowiem później.

CZYM RÓŻNI SIĘ OSOBA PEWNA SIEBIE OD NIEPEWNEJ SIEBIE?

Odpowiedź na to pytanie jest zaskakująco prosta: **człowiek pewny siebie akceptuje się wraz ze swoimi słabościami**. Natomiast osoba niepewna siebie 1. nie akceptuje siebie, 2. traktuje swoje słabości zbyt poważnie, 3. dostrzega w sobie słabości, których nikt inny u niej nie zauważa. Ludzie niepewni siebie mają zaburzone postrzeganie. Odczuwają ogromną rozbieżność między tym, kim są, a tym, kim chcieliby być. Psychologowie określają to jako „rozbieżność między Ja realnym a Ja idealnym”.

Człowiek pewny siebie akceptuje się wraz ze swoimi słabościami.

Ta koncentracja na rzeczywistych i urojonych słabościach leży u podstaw najbardziej pierwotnego poczucia, które trudno opisać słowami i które może przybrać różną formę. Jest to pierwotne poczucie bycia niemile widzianym, niechcianym. Głęboko zakorzenione poczucie niepewności, czy jest się kochanym i akceptowanym. Odczuwanie wątpliwości, czy można polegać na własnym osądzie rzeczywistości. Niejasne oczekiwanie, że inni będą działać na naszą szkodę. Przekonanie, że nie możemy się bronić.

Kiedy ktoś doświadcza niskiego poczucia własnej wartości stale, a nie jedynie sporadycznie, w określonych sytuacjach, oddziałuje to na całokształt jego życia i funkcjonowania. Moim zdaniem [] właściwie wszystkie zaburzenia psychiczne powstają w wyniku niskiego poczucia własnej wartości[], z tym że u niepewnych siebie osób rzadko rozwija się choroba psychiczna. Osoby niepewne siebie zazwyczaj mają kilka umiejętności, w które nie wątpią. Na przykład pan Krause w towarzystwie ludzi czuje się skrępowany i niepewny, uważa jednak, że jest dobrym ojcem, i przebywając z dziećmi, czuje się odprężony i pewny siebie. Z kolei pani Maler sądzi, że jest szarą myszką, ale w swoim miejscu pracy czuje się ważna i poważana. Bywają więc sytuacje, w których osoby z niskim poczuciem własnej wartości czują się kompetentne i usatysfakcjonowane. Doświadczenie poczucia pewności lub niepewności siebie zależy oczywiście od społecznego kontekstu – kontakt z przełożonym wprawia nas w stan podwyższonej gotowości, a kontakt z zaufanym przyjacielem nie. Ale zdarza się i tak, że osoby ze stabilnym poczuciem własnej wartości czują się w niektórych sytuacjach niepewnie i wątpią w siebie.

Właściwie wszystkie zaburzenia psychiczne powstają w wyniku niskiego poczucia własnej wartości.

JAK DZIAŁA NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

Jestem przekonana, że właściwie każdy problem da się rozwiązać, przyglądając mu się ze wszystkich stron i rozkładając go na czynniki pierwsze. Na kolejnych stronach omówię

dokładnie różne problemy, które mają źródło w niskim poczuciu własnej wartości. W dalszych częściach książki pokażę, w jaki sposób poszczególne elementy składowe danego problemu można połączyć na nowo, aby osiągnąć stabilne poczucie własnej wartości. Nie będę jednak skupiać się tylko na kłopotach powodowanych niską samooceną, ale wskażę także korzyści, które wynikają z braku poczucia pewności siebie. Spróbuję również wydobyć na światło dzienne różne mocne strony osób, które zazwyczaj w siebie nie wierzą.

Zacznijmy od analizy problemu. Z reguły ma on dwa oblicza. Z jednej strony, doświadczamy bolesnych uczuć i wydarzeń, które popychają nas do zachowań wzmacniających naszą niską samoocenę. Niskie poczucie własnej wartości przynosi wiele cierpienia. Osobom z niską samooceną żyje się trudniej i smutniej aniżeli tym, którzy siebie lubią. Ponieważ to niezwykle ważna kwestia, postaram się wam pomóc w jak najlepszym zapanowaniu nad swoim życiem.

Trzeba się również przyjrzeć drugiej stronie problemu niskiej samooceny. Osoby z niskim poczuciem własnej wartości często stosują strategie pozbywania się lęku w sposób niekorzystny nie tylko dla nich samych, ale także dla osób wokół nich. Mam na myśli negatywne konsekwencje społeczne zachowań ludzi z niską samooceną. Albo sytuacje, w których takie osoby czują się ofiarami, a tak naprawdę zmieniają się w sprawców. Uświadomienie sobie tego może być dla osób z niską samooceną niełatwe do przetrwania i zaakceptowania, ale jest koniecznym krokiem, aby dokonała się w nich jakakolwiek zmiana. Dlatego chciałabym zachęcić te osoby, aby miały przed oczyma nie tylko swoje osobiste zranienia, ale również to, w jaki sposób one same – chcąc chronić poczucie własnej wartości i najczęściej nie mając złego zamiaru – mogą krzywdzić innych.

Konfrontacja z tymi faktami może być w pierwszej chwili bolesna, ale w dłuższej perspektywie okazuje się niezwykle pomocna w budowaniu zdrowego poczucia własnej wartości. Z góry was przepraszam za surowe słowa, które czasem tu padną, ale muszę być szczerą, jeśli mam naprawdę wam pomóc. Właśnie tak na to spojrzcie. Chciałabym w tej książce między innymi pokazać, że **□** w życiu nie chodzi o to, aby być lubianym, ale raczej o to, by właściwie postępować. **□** Tak więc kiedy czasami będę zachowywała się wobec was niemile i mówiła wprost różne nieprzyjemne rzeczy, potraktujcie to jako świetną ilustrację tej dewizy. Ale na po początek przedstawię kilka „symptomów” niskiej samooceny.

W życiu nie chodzi o to, aby być lubianym, ale raczej o to, by właściwie postępować.

Nadmierna drażliwość

Najgorszą rzeczą u osób z niską samooceną jest ich nadmierna drażliwość. Doznały one w dzieciństwie różnych zranień, z których nie zostały w odpowiedni sposób wyleczone. W pewnym sensie żyją nadal z wewnętrzną otwartą raną. Można ją określić jako pierwotną i głęboką niepewność. W najgłębszych zakamarkach własnej duszy pytamy się nieustannie, czy jesteśmy lubiani, czy jesteśmy chciani. **□** Żaden człowiek nie potrafi znieść myśli, że nikt go nie lubi. **□** Lęk przed odrzuceniem, wykluczeniem ze społeczeństwa, plemienia jest pierwotnym ludzkim lękiem. I właśnie ten głęboko zakorzeniony lęk towarzyszy niepewnym sobie osobom. Nie ma żadnego znaczenia, że osoby te teoretycznie wiedzą, że ów lęk wyolbrzymiają. Jest on bowiem niejasny i irracjonalny, często

także po prostu nieuświadomiony. Z tego lęku, subiektywnie odczuwanego jako bezbronność, wynika nieokreślona obawa przed unicestwieniem. Innymi słowy, pojawia się poczucie, że nie poradzimy sobie w życiu, że nie stoimy pewnie na własnych nogach.

Żaden człowiek nie potrafi znieść myśli, że nikt go nie lubi.

Również osoby pewne siebie przynajmniej raz w życiu znalazły się w takiej sytuacji, że otrzymały cios poniżej pasa. Podobne zdarzenia przyprowadzają o zawrót głowy – nagle chwijemy się na nogach i zaczynamy wątpić w siebie i otaczający nas świat. Osoby z niską samooceną czują się tak codziennie. Z tym że *tego* doznania nie doświadczają nieustannie, gdyż byłoby to po prostu nie do zniesienia. Jednak poczucie niepewności, chwiejności, prędko i z dużą łatwością się u nich pojawia. Dlatego ludzi z niskim poczuciem własnej wartości łatwo urazić. Liczą się z odrzuceniem i dlatego szybko zaczynają je odczuwać. Niewinne żarty, neutralne uwagi są przez nich niewłaściwie interpretowane i łatwo ich urażają. W rozmowie z osobą o niskiej samoocenie często mnie uderza, że wszelkie wypowiedzi i zachowania innych, które z mojego punktu widzenia są całkowicie neutralne czy wręcz pozytywne, ona natychmiast odczytuje jako negatywne lub skierowane przeciwko niej. U wielu takich osób przebiega to właściwie automatycznie – pozytywna lub neutralna interpretacja zachowań bliźnich właściwie im się nie zdarza.

Oprócz domniemyanych zniewag zdarza się oczywiście także realna krytyka i obrażanie ze strony innych osób. Zarówno to pierwsze, jak i drugie jest sypaniem soli na otwartą

ranę i jest dotkliwie bolesne dla osób z niską samoocena. Osoby takie zazwyczaj nie potrafią się spontanicznie bronić, słowa więzną im w gardle, trudno im przychodzi właściwa odpowiedź, a zranienia długą się goją. A czasem nigdy. Łatwo można sobie wyobrazić, jak trudne jest życie w takich warunkach, gdyż człowiek z niską samoocena zajmuje się głównie tym, aby jak najmniej narazić się innym. Kosztuje to wiele życiowej energii, a co gorsza, właściwie jest z góry skazane na porażkę.

Lęk przed popełnianiem błędów i podejmowaniem złych decyzji

Osoby z niską samoocena żyją zazwyczaj w defensywie. Oznacza to, że starają się unikać popełniania błędów, nie chcą bowiem przed nikim źle wypaść. Osoby ze stabilną samoocena dążą natomiast do urzeczywistniania swoich celów. Bardziej koncentrują się na swych mocnych aniżeli słabych stronach. Nie boją się niepowodzeń. O ile zachowaniem osób niepewnych siebie kieruje lęk przed porażką i kompromitacją, o tyle ludzi wierzących we własne siły napędza wizja sukcesu. Tych drugich porażka też oczywiście na krótki czas wprawia w przygnębienie i psuje im humor, ale w głębi siebie nie czują się tak bardzo nią dotknięci jak osoby z niską samoocena. Jak wspominałam, [] niskie poczucie własnej wartości możemy sobie wyobrazić jako otwartą ranę. Kiedy na ranę nasypimy soli, czujemy dotkliwy ból. Niepowodzenie jest właśnie takim ziarnkiem soli. [] Ludzie ze stabilną samoocena nie mają w sobie tak głębokiej rany. Doświadczenie porażki wprawdzie też ich rani, ale po jakimś czasie zranienie się goi. W głębi siebie wierzą, że tak naprawdę potrafią przeżyć każdy cios, a nawet wynieść z tego jakąś naukę dla siebie. Nie muszą się ciągle

koncentrować na zabezpieczeniu swej rany przed kolejnym rozjątrzeniem. To czyni ich bardziej wolnymi i odważnymi.

Młodszą siostrą niepowodzenia jest krytyka. Aby poczucie niepewności osoby z niską samoocena jeszcze się nasiliło, nie musi jej się przydarzyć jakaś spektakularna porażka – czasem wystarczy krytyczna uwaga, mniej lub bardziej uzasadniona. Osoby z niskim poczuciem własnej wartości nie tylko dążą do unikania niepowodzeń, ale również starają się unikać wszelkiej krytyki ze strony innych ludzi. Każdy nieprzychylną uwagę traktują bowiem jak osobistą zniewagę, jak sól sypaną na ich otwartą ranę.

Niskie poczucie własnej wartości możemy sobie wyobrazić jako otwartą ranę. Kiedy na ranę nasypimy soli, czujemy dotkliwy ból. Niepowodzenie jest właśnie takim ziarnkiem soli

Za staraniami, aby nie popełniać błędów, kryje się głęboko ukryty lęk przed odrzuceniem. Ludzie z niską samoocena nieświadomie utożsamiają niepowodzenie w jakiejś sprawie z niepowodzeniem ich własnej osoby. Według nich nie jest tak, że nie udał im się określony projekt, tylko *oni sami* są jedną wielką porażką. Ludzie ze stabilną samoocena natomiast jakiegoś potknięcia w konkretnej sprawie nie odnoszą automatycznie do oceny własnej osoby.

Lęk przed popełnieniem błędu jest często ściśle związany z obawą przed podjęciem błędnej decyzji. Dlatego wiele osób z niską samoocena ma duże trudności z decydowaniem o różnych sprawach. Często miotają się, rozpatrując wszystkie „za” i „przeciw”, analizując potencjalne zyski i straty, ale nie potrafią podjąć ostatecznej decyzji. Wiąże się to również z brakiem

zauwania do własnych ocen. Osoby z niską samooceną nie są pewne ani wyciąganych przez siebie wniosków, ani własnej zdolności do ocenienia ewentualnych konsekwencji. Lęk przed popełnieniem błędu, przed krytyką i niepowodzeniem hamuje ich decyzyjność. Podejmowanie decyzji utrudnia im jeszcze jeden czynnik – często same nie wiedzą dokładnie, czego właściwie chcą.

Dążenie do perfekcji

Niektóre osoby z niską samooceną starają się nikomu nie narazić, stosując strategię bycia we wszystkim perfekcyjnym. Perfekcyjny znaczy bezbłędny. Perfekcja jest gwarancją tego, że wszystko zrobione zostało prawidłowo. Jak wspomniałam wcześniej, osoby niepewne siebie odczuwają niejasny lęk, że w wyniku popełnionych błędów mogą komuś podpaść. Robiąc wszystko w idealny sposób, mają poczucie bezpieczeństwa. Co to jednak znaczy, że coś jest perfekcyjne? Czy osiągnięcie perfekcji w ogóle jest możliwe? Chyba jednak nie. Dlatego taka strategia jest z góry skazana na niepowodzenie. Do tego osoby z niską samooceną nie tylko chcą być idealne w jednej dziedzinie, ale pragną osiągnąć perfekcję we wszystkim, co robią – w pracy, w wychowywaniu dzieci, w swoim wyglądzie. Ciągłe starają się sprostać swoim wymaganiom i nieustannie czują się sfrustrowane.

W przypadku oceniania swoich działań osoba dążąca do perfekcji ma zawężoną perspektywę – nieperfekcyjnie zna czy niewystarczająco. Na gradację ocen – z użyciem takich określeń, jak perfekcyjnie, bardzo dobrze, dobrze, wystarczająco, miernie, niewystarczająco – nie ma u niej miejsca, w każdym razie w odniesieniu do własnych osiągnięć.

Brak wiary we własne umiejętności

Ludzi z niską samooceną szczególnie mężczy brak wiary we własne umiejętności. Nie potrafią sobie zaufać. Wiąże się to z ich skrzywionym postrzeganiem rzeczywistości. Częściej skupiają się na tym, czego *nie* potrafią, aniżeli na tym, co im dobrze wychodzi. Towarzyszący im lęk przed popełnieniem błędu oraz dążenie do perfekcji sprawiają, że ludzie ci wyolbrzymiają swoje niedoskonałości i nie doceniają swoich atutów. Z powodu braku zaufania do swoich umiejętności cierpią w okresie kształcenia, a potem pracy zawodowej na nawracające stany lękowe, a nawet choroby psychosomatyczne. Te ostatnie umożliwiają im ucieczkę przed domniemanymi zbyt wysokimi wymaganiami. Zdarza się, że niektóre osoby z niską samooceną zmieniają swoje plany zawodowe z powodu chronicznego zwątpienia we własne możliwości i umiejętności. Zamiast mierzyć się z określonymi wyzwaniami i próbować im podołać, unikają ich, rezygnują w połowie zadania albo robią coś poniżej swoich realnych umiejętności, ponieważ wykonując rutynowe czynności, czują się bezpieczniej, aniżeli wykonując bardziej ambitne zawodowe zadania. Ale są też tacy, którzy robią karierę właśnie dzięki swoim lękom. To osoby pilne i niezwykle silnie zmotywowane, by osiągać wyznaczone cele i w ten sposób chronić się przed doświadczeniem porażki. Sukcesy ich jednak nie cieszą. Jeden z moich klientów, który należy właśnie do tego rodzaju osób, powiedział mi kiedyś: „Wiele osiągnąłem w mojej pracy zawodowej, ale wyłącznie z powodu lęku.

To do niczego niepodobne, musi przecież być jakaś inna motywacja niż ten cholerny strach”.

Chciałabym tu wrócić do kwestii czucia się urażonym. Człowieka łatwo urazić tylko w tym obszarze, w którym sam

czuje się niepewnie. [] Krytyka jest bolesna tylko wtedy, kiedy dotyka otwartej rany samozwątpienia. W dziedzinach, w których ktoś czuje się pewnie, krytyka może go dotknąć tylko w niewielkim stopniu. [] Jeśli na przykład ktoś będzie przekonany, że jest dobrym kierowcą, to krytyka jego stylu jazdy właściwie go nie poruszy. Raczej będzie sądzić, że osoba krytykująca go ma słabe pojęcie o kierowaniu autem. Podobnie dzieje się wtedy, kiedy krytyka dotyczy obszaru, z którym dana osoba nie wiąże żadnych ambicji ani nie zależy jej, by wszystko robić perfekcyjnie. Widzimy zatem, że poczucie bycia urażonym ma związek z naszym nastawieniem wobec nas samych.

Krytyka jest bolesna tylko wtedy, kiedy dotyka otwartej rany samozwątpienia. W dziedzinach, w których ktoś czuje się pewnie, krytyka może go dotknąć tylko w niewielkim stopniu.

Lęk przed odrzuceniem

Osoba mało pewna siebie nieustannie liczy się z odrzuceniem, którego się zresztą bardzo boi. Odczuwa ten lęk, ponieważ nie akceptuje siebie i każdy popełniony błąd traktuje jak żalosne potwierdzenie swoich licznych braków. [] Osoba z niską samooceną nie potrafi być swoim przyjacielem, gdyż nie jest w stanie siebie znieść. [] Jej stosunek do samej siebie jest ambiwalentny – niektóre swoje cechy uważa za akceptowalne, a nawet bardzo dobre, inne zaś odrzuca. Z powodu tego dwuznacznego stosunku do samej siebie wydaje się jej, że inni też jej w pełni nie akceptują. Ale jak inni mieliby to robić, skoro ona sama tego nie potrafi? Z drugiej strony osoba z niską samooceną, jak każdy człowiek, chciałaby być akceptowana taką, jaką jest. Ludzie niepewni swojej wartości tęsknią za tym bardziej

aniżeli osoby pewne siebie, właśnie dlatego, że sami nie umieją się zaakceptować. W związku z tym ukrywają swoje słabości i unikają popełniania błędów, by zwiększyć swoje szanse na polubienie przez innych. Świadomie lub nieświadomie dążą do tego, aby móc polubić siebie lub samym sobie dowieść, że są coś warci. Trudno jednak żyć z sobą w zgodzie, kiedy się samego siebie odrzuca. Doświadczanie ze strony innych dezaprobaty, krytyki czy bycia nielubianym jest dla osób z niską samooceną trudne, ponieważ nie mają w sobie bufora w postaci miłości własnej, która łagodziłaby odrzucenie.

Osoba z niską samooceną nie potrafi być swoim przyjacielem, gdyż nie jest w stanie siebie znieść.

Poszukiwanie harmonii i zablokowany kontakt z własnymi potrzebami

Wiele osób z niską samooceną odczuwa silną potrzebę dążenia do harmonii. Aby uniknąć konfliktu, często zachowują dla siebie własne zdanie. To jest zresztą umiejętność, którą wywciżyły już w dzieciństwie. Żeby się przypodobać albo komuś nie podpaść, są gotowe spełniać oczekiwania innych. Przychodzi to z mniejszą trudnością, kiedy ktoś sam nie ma pragnień, które mogłyby kolidować z potrzebami innych. Dopasowanie się do cudzych potrzeb sprawia mniejszy kłopot, kiedy nie odczuwa się własnych – łatwiej zrezygnować z lodów czekoladowych, kiedy nie ma się na nie ochoty. Brak kontaktu z własnymi pragnieniami redukuje wewnętrzne konflikty, a więc i potencjalne konflikty z innymi ludźmi. Wskutek długoletniego wypierania własnych potrzeb wielu osobom przychodzi potem z trudem uświadomienie sobie własnych pragnień.

Z tego powodu osoby te mają również trudności z podejmowaniem decyzji.

Przeciwieństwem mówienia „tak” jest mówienie „nie”. Osoby z niską samooceną mają spore trudności z przeczącym kręceniem głową, czyli z odmową. To zresztą wprawia je często w frustrację, gdyż może nie wiedzą, czego chcą, ale zazwyczaj wiedzą, czego nie chcą. Jednak z powodu swojej potrzeby dążenia do harmonii czy unikania konfliktów niechętnie odmawiają cudzym prośbom, mówiąc „tak”, choć w głębi siebie najchętniej powiedziałyby „nie” lub „i tak, i nie”. Trudności z odmową przysparzają im silnego stresu. W ten sposób wpadają często w sytuacje, w których wcale nie chciały się znaleźć. Do tego ich lęk przed odrzuceniem jest przytłaczający. Chcąc bowiem wielu osobom naraz się przypodobać, biorą na siebie liczne zobowiązania i wyświadczają zbyt wiele przysług. Nieumiejętność odmawiania rodzi w nich poczucie, że ich własne potrzeby nie są odpowiednio zaspokajane. Wiele osób z niską samooceną czuje chroniczne przeciążenie, wskutek czego stają się podatne na różnego rodzaju choroby fizyczne i psychiczne.

Atak jako forma obrony – jędzowatość

Wśród ludzi z niską samooceną znajdziemy nie tylko takich, którzy chcą się wszystkim przypodobać, ale też takich, którzy wybierają strategię przeciwną – preferują atak jako formę obrony. Ich kontakty społeczne przebiegają mniej łagodnie niż w przypadku osób z niskim poczuciem własnej wartości, które dążą do harmonii. Szybko atakują, gdy tylko czują się zagrożeni. Choć określenia „jędza” używa się częściej w odniesieniu do kobiet, w praktyce dotyczy może ono również mężczyzn, dlatego też pozwolę sobie stosować je do opisu przedstawicieli obu płci. Podczas gdy osoby dążące do harmonii starają się być przyjazne i lubiane przez innych i dbają, by nikomu nie

nadepnąć na odcisk, osoby jędzowate skupiają się na walce. Ponieważ niewiele potrzeba, aby poczuły się urażone, są skłonne od razu wytaczać najcięższe działa. W skrajnych sytuacjach ich gotowość do obrony może manifestować się wręcz agresją werbalną lub fizyczną.

Osoby skłonne do tego typu reakcji obronnych żywią wewnętrzne przekonanie, że za bardzo dopasowują się do oczekiwania innych i zbyt wielu osobom idą na rękę. Podobnie jak ludzie stosujący strategię dążenia do harmonii, mają subiektywne poczucie, że są ograniczane przez rzeczywiste lub urojone oczekiwania innych wobec nich. Nie czują się również komfortowo, kiedy odmawiają spełnienia czyjejś prośby. Ale ponieważ zdecydowały się na obronę swoich granic, częściej mówią „nie”. Robią to jednak czasem w zbyt szorstki sposób, niż wymagałaby tego sytuacja. To, czy osoba niepewna siebie zdecyduje się na strategię dążenia do harmonii, czy też wybierze strategię ataku jako formy obrony, zależy zarówno od doświadczeń z dzieciństwa, jak i od wrodzonych cech temperamentu. Osoby jędzowate są zazwyczaj bardziej skłonne do impulsywnych reakcji. Ich agresywne zachowanie często po fakcie przyprawia je o cierpienie, są bowiem świadome, że zareagowały w przesadny sposób. Z trudem przychodzi im jednak powściągnięcie swojego temperamentu.

Niepewni siebie ludzie, którzy wykazują gotowość do obrony przez atak, z natury są mniej skłonni, aby z każdym żyć w zgodzie. Walczą ze swoim lękiem przed odrzuceniem, samemu odrzucając. Stosują taktykę „kto uderzy pierwszy, ten wygra”. Często można od nich usłyszeć, że nie interesują ich inni, że w ich firmie, na przyjęciu czy siłowni są „tylko sami idioci”, z którymi tak czy inaczej nie chcą mieć do czynienia. Można by rzec, że prowadzą „politykę kwaśnych winogron”. Niczym lis w bajce Ezopa – mówiący sobie, że winogrona są za

kwaśne, więc nie ma chęci ich jeść – przekonują samych siebie, że ludzie nie są warci, aby się nimi przejmować. Dowartościowują siebie poprzez obniżanie wartości innych. Inaczej postępują osoby z niską samooceną, które skłaniają się ku harmonii i kompromisom – te raczej nie doceniają siebie, a przeceniają wartość innych. Oczywiście również mają tendencję do negatywnego oceniania swoich bliźnich, ale dopiero po jakimś czasie. Osoby z niską samooceną, które bronią się, atakując, często nie sprawiają na zewnątrz wrażenia niepewnych siebie. Wskutek skłonności do szybkiego reagowania atakiem wydają się wręcz zbyt pewne siebie. W przypadku niektórych z nich strategia ta jest tak silnie z nimi zrośnięta, że same czasem nie zdają sobie sprawy, jak bardzo są siebie niepewne.

Warto podkreślić, że osoby z niską samooceną mogą stosować na przemian obie wymienione wyżej strategie. W zależności od sytuacji i samopoczucia w danym dniu mogą albo reagować atakiem, albo wycofaniem się lub – przynajmniej prezentowaną na zewnątrz – postawą pokojową. W zależności też od kontekstu osoba taka czuje się albo podporządkowana, albo lepsza od innych.

□ Osoby ze stabilną samooceną czują się zazwyczaj równe innym niezależnie od sytuacji. □ Kategorie uległości i dominacji nie odgrywają w ich myśleniu szczególnej roli.

Osoby ze stabilną samooceną czują się zazwyczaj równe innym niezależnie od sytuacji.

Przekonanie o niewielkim wpływie na rzeczywistość

Jednym z podstawowych problemów, jakie dotyczą niepewnych siebie ludzi, jest ich głębokie przekonanie, że mają niewielki wpływ zarówno na rzeczywistość zewnętrzną, jak i na

swój wewnętrzny świat. Psychologowie nazywają je „niskim poczuciem sprawczości”. Osoby z niską samooceną uważają, że dysponują małą siłą przebicia, i nie sądzą, by ich słowa lub zachowanie mogły innych do czegoś przekonać. Stąd też bierze się u nich niechęć wobec konfliktów. „To i tak nic nie da” – tak wygląda ich ocena sytuacji, w której powinny zadbać o własne interesy. W zadaniach nastawionych na wydajność nie ufają własnym umiejętnościom. Nie wierzą, by miały jakikolwiek wpływ na wynik wykonywanego zadania. Wskutek niskiego poczucia sprawczości zazwyczaj mają wrażenie, że poddają się biegowi życia, a nie że aktywnie na nie wpływają. Wiąże się to również z ich większą tendencją do czekania, co się wydarzy, aniżeli do wyznaczania sobie celów i pokonywania przeszkód.

Ponieważ osoby z niską samooceną są przeświadczone o swojej małej sprawczości, nieraz przegapiają sytuacje, na które całkowicie mogłyby wpływać. Do większych problemów tych ludzi należy lęk przed głośnym wyrażaniem swojego zdania. A jeśli ich strategią obrony jest atak, często wyrażają własne poglądy w taki sposób, że ze strony swoich oponentów spotykają się raczej z oporem niż ze zrozumieniem. Ponieważ w wielu obszarach wątpią w swoje umiejętności, często z tego powodu tracą szansę na karierę albo pracują do upadłego, by swoim perfekcjonizmem wyprzeć brak zaufania we własne siły. Co dziwne, sukcesy niestety nie przynoszą im ulgi. □ Badania psychologiczne dowiodły, że osoby o niskim poczuciu sprawczości mają skłonność do przypisywania sukcesów czynnikom zewnętrznym. □ Osoby niepewne siebie, komentując odniesione przez siebie sukcesy, mówią, że po prostu miały szczęście albo że zadanie było bardzo łatwe. Umniejszają swoje osiągnięcia. Ludzie ze stabilną samooceną najczęściej sukcesy przypisują swoim umiejętnościom i często same siebie poklepują

po ramieniu. Przyczyną różnego oceniania źródeł własnego sukcesu przez osoby z tych dwóch grup jest fakt, że każdy człowiek dąży do zachowania niezmiennego obrazu własnej osoby. U osób z wysoką samooceną jest to całkiem zrozumiałe, ale dlaczego osoby z niską samooceną także to robią? Odpowiedź brzmi: ponieważ żywią przekonanie, że właśnie takie są. Po prostu w siebie nie wierzą. Ich pesymizm powściąga je przed zbyt dużym rozwinięciem skrzydeł, żeby potem nie musiały spadać z wysoka. Pesymizm chroni przed rozczarowaniem. Pozostają więc po bezpiecznej stronie, obstając przy negatywnym obrazie własnej osoby. Przy tym stale są przygotowane na to, że w każdej chwili może je spotkać jakieś niepowodzenie.

Badania psychologiczne dowiodły, że osoby o niskim poczuciu sprawczości mają skłonność do przypisywania sukcesów czynnikom zewnętrznym.

Ludzie różniący się samooceną odmiennie interpretują zarówno swoje sukcesy, jak i porażki. Badania psychologiczne pokazały, że osoby ze zdrową samooceną, kiedy spotka je niepowodzenie, w ramach kompensacji skupiają się na swoich mocnych stronach. Chcąc wewnętrznie przepracować trudną sytuację, nie roztrząsają tylko, jakie błędy popełniły i jak mogą ich uniknąć w przyszłości, ale kierują uwagę w stronę własnych umiejętności i zastanawiają się, co potrafią robić dobrze. Z kolei osoby z niską samooceną po doznanym niepowodzeniu koncentrują się na swoich słabościach i błędach, które popełniły. W ten sposób robią miejsce negatywnym uczuciom związanym z poniesioną porażką.

Na koniec dodam kilka słów o wewnętrznym poczuciu sprawczości. Otóż głęboko zakorzenione w osobach z niską

samooceną zwątpienie w to, że ich słowa lub działania mogłyby cokolwiek zmienić, wywołuje w nich często bezradność. Dlatego do podstawowych doświadczeń niepewnych siebie osób należy poczucie bezsilności. Poczucie to często toruje drogę depresji. Zajmę się tym obszerniej w rozdziale „Uczucia”, a dokładniej w podrozdziale „Smutek i depresja”.

Wątpienie we własne prawa

Kiedy człowiek w głębi nie ufa sobie, a więc podważa własną wartość, wtedy nie tylko źle myśli o sobie i nie potrafi walczyć o własne zdanie, ale na najbardziej podstawowym poziomie po prostu wątpi w to, że ma jakiegokolwiek prawa. Osoby z niską samooceną często zastanawiają się, czy w ogóle ich potrzeby i pragnienia są uzasadnione. Ta „niepewność co do własnych praw” automatycznie paraliżuje zarówno ich siłę przebicia, jak i błyskotliwość. To pierwotne poczucie bycia „nie w porządku” u niepewnych siebie osób daje innym sposobność do ataku. Osoby z niską samooceną, które stosują strategię dążenia do harmonii, są w stanie znieść zaskakująco wiele bezczelności ze strony innych. Dotyczy to często obszaru relacji z partnerem czy partnerką, bo tu kwestia wzajemnego szacunku łatwo odchodzi na bok. Kiedy osoba z niską samooceną spotka partnera, który nie umie się właściwie zachowywać, pozwala mu siebie obrażać i deprecjonować, gdyż nie czuje wystarczająco pewnego gruntu pod nogami, aby położyć kres takiemu postępowaniu. Niepewność siebie ma tu dwojakie konsekwencje: z jednej strony dotknięte nią osoby, nie doceniając swoich umiejętności i nadmiernie wyolbrzymiając swoje słabości, nie potrafią wykształcić zdrowego poczucia szacunku dla własnych praw i rozwiniąć strategii samoobrony, z drugiej zaś boją się po prostu utracić partnera. To ostatnie stanowi dla nich zresztą upokarzające potwierdzenie ich niedoskonałości. Poza

tym nie bardzo wyobrażają sobie, aby mogły żyć same, albo boją się, że ze względu na swą urojoną „niską wartość rynkową” nie znajdą sobie innego partnera. Czują się bardziej zależne od swojego partnera niż osoby ze stabilną samooceną, ponieważ wydaje im się, że potrzebują drugiego człowieka, aby móc poradzić sobie z życiem. Z powodu lęku przed odrzuceniem lub porzuceniem przez partnera zagrożone są zbudowaniem toksycznej relacji. To się oczywiście najczęściej zdarza wtedy, kiedy taka osoba trafi na partnera, który źle się wobec niej zachowuje. Niektórzy ludzie z obawy przed uzależnieniem się od partnera unikają wchodzenia w bliskie relacje. Jednym bowiem ze skutków niskiej samooceny jest lęk przed związkami.

Wina i wstyd

Poczucie winy to potężna emocja, która umniejsza naszą wartość i sprawia, że czujemy się mali i nieważni. Zauważyłam, że osoby z niską samooceną mają silną skłonność do wyzwalania w sobie nadmiernego poczucia winy. Dzieje się to nawet w sytuacjach, w których brak im ku temu jakichkolwiek powodów. Wiele osób niepewnych siebie bierze zbyt wielką odpowiedzialność za zachowania innych ludzi. Kiedy na przykład ich partner ma zły humor, zaczynają się natychmiast zastanawiać, co niewłaściwego zrobiły. Albo gdy koledzy w pracy coś im zarzucają, od razu czują się malutkie, zamiast najpierw zastanowić się, czy te zarzuty mają jakiegokolwiek uzasadnienie. Poczucie winy u osób z niską samooceną pojawia się niemal automatycznie. Zawsze jest rezultatem wychowania, zostało (nieświadomie) wdrukowane. Osoby tak reagujące nauczyły się w dzieciństwie, że dobre samopoczucie rodziców zależy od ich zachowania. Na przykład mama reagowała smutkiem, kiedy dziecko przynosiło ze szkoły złą ocenę. Albo tato okazywał rozczarowanie, gdy odkrył, że dziecko go oszukało. Innymi przyczynami niskiego poczucia własnej wartości zajmę

się w następnych rozdziałach, dlatego tutaj nie będę się już o tym dłużej rozwodzić. W każdym razie poczucie winy ma ścisły związek z doświadczeniami z dzieciństwa.

Rezygnacja i brak radości życia

Poczucie, że jest się mało wartym, że nie ma się właściwie żadnych praw ani na nic wpływu, wyzwała w człowieku sporadyczne, a w najgorszym razie chroniczne poczucie rezygnacji. Niskie poczucie własnej wartości i stany depresyjne są ze sobą ściśle związane. Jak już wspominałam, niska samoocena wiąże się z określonym trybem życia i funkcjonowania. Osoby niepewne siebie bywają częściej przygnębione i skarżą się na brak radości życia. Nielubienie siebie i ciągła walka z domniemanymi agresorami kosztuje przecież wiele energii. A ten ubytek energii i przytłumienie radości życia zwiększają podatność na rozmaite choroby i odczuwanie różnego rodzaju bólów. Wielu z tych ludzi nie jest wystarczająco odpornych, ponieważ codzienne funkcjonowanie kosztuje ich dużo wysiłku. Niektórych dopada poczucie bezradności i rezygnacji, kiedy raz po raz ponoszą porażki i doznają zawodu. Poddają się dużo szybciej aniżeli osoby ze stabilną samooceną.

Życie cudzym życiem

Doświadczenie rezygnacji i braku radości często idzie w parze z poczuciem „życia nieprawdziwym życiem”. Ponieważ osoby z niską samooceną wiodą życie, działając w defensywie i rzadko stawiając sobie cele, łatwo wypadają ze ścieżki samostanowienia o sobie. Ich drogę zawodową często budują przypadki i składane przez innych propozycje, które dla poczucia bezpieczeństwa przyjmują, nie zastanawiając się, czy rzeczywiście same tego chcą. Nierzadko na ich życie zawodowe wpływają rodzice. Moi klienci często mi się skarżą, że robiliby kompletnie coś innego w życiu, gdyby w przeszłości

umieli się przeciwstawić woli rodziców. Ograniczanie dążenia do własnych celów często wynika z lęku przed porażką. Jeden z moich klientów chętnie studiowałby muzykę. Nie poszedł jednak w tym kierunku, ponieważ rodzice zniechęcali go do tego mało intratnego zajęcia, przekonując, by studiował finanse i bankowość. On z kolei nie miał w sobie tyle siły, by stawić opór rodzicom, ponieważ sam nie do końca wierzył w swój talent. W czasie naszej sesji terapeutycznej lakonicznie zauważył: „Teraz rzeczywiście stoję po bezpiecznej, ale niestety niewłaściwej stronie!”. Nie tylko jednak brak wiary w siebie może kogoś z niską samooceną sprowadzić z własnej drogi. Dzieje się tak również z powodu utrudnionego kontaktu takich ludzi ze swoimi emocjami i potrzebami, co stanowi poważną przeszkodę w podejmowaniu decyzji. Często nie są pewni, jaki zawód chcieliby wykonywać i w jakim kierunku w ogóle chcieliby pójść.

Lęk przed utratą kontroli

[] Osoby z niską samooceną mają niewielkie zaufanie do siebie, do innych i do otaczającego ich świata. Ich dewiza życiowa brzmi: „Zaufanie jest dobre, ale kontrola lepsza”. [] Obserwują swoje otoczenie i zwracają uwagę na to, co komu mogą powiedzieć, a czego nie. Kontrolują swoje słowa, reakcje, nawet śmiech. Często zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym są spięte. Nawet w wolnym czasie nie umieją się do końca wyluzować. Moja czterdziestodwuletnia klientka, która chętnie pija wino, powiedziała mi kiedyś, że z obawy przed zrobieniem czegoś nieprzewidywalnego nigdy się nie upiła.

Na ludzi z niską samooceną zawsze i wszędzie czyha lęk. Wielu z nich trzyma się więc sztywno rutyny, gdyż to zapewnia im poczucie bezpieczeństwa. Z dużym wahaniem próbują nowych rzeczy. Czują się pewniej, kiedy z góry potrafią

skalkulować ewentualne ryzyko. Ich poczucie, że nie potrafią się bronić, że nie są w stanie sprostać życiu, rozciąga się także na sytuacje, które pozornie z samooceną nie mają nic wspólnego. Na przykład lęk przed podróżą czy zapuszczeniem się w nieznaną okolice wiąże się z głęboko zakorzenionym poczuciem braku gruntu pod nogami i odmawianiem sobie prawa do własnego zdania. Także przesadne skupianie się na swoim zdrowiu łączy się z łatwością bycia zranionym, również w sensie fizycznym. Podobnie wygląda sprawa z lękami egzystencjalnymi. Wiele z nich ma związek z niskim poczuciem własnej wartości. Osoby z niską samooceną zazwyczaj próbują likwidować te lęki, stosując rozmaite środki bezpieczeństwa. Duża część tych osób odczuwa wręcz przymus trzymania wszystkiego w garści. Jednocześnie marzą o tym, aby się po prostu wyluzować, odprężyć i poczuć beztrosko lub się przynajmniej wyłączyć.

Osoby z niską samooceną mają niewielkie zaufanie do siebie, do innych i do otaczającego ich świata. Ich dewiza życiowa brzmi: „Zaufanie jest dobre, ale kontrola lepsza”.

Nienawiść do samego siebie

U niektórych osób brak wiary w siebie jest tak głęboki, że zaczynają siebie nienawidzić. Nienawidzą się za swoje złe zachowanie, za swoje niepowodzenia. Nienawiść prowadzi ich do samobójkotu. Poprzez autoagresywne zachowania i okaleczanie własnego ciała nieświadomie dążą do tego, aby ich życie było pełne porażek i nieszczęść, co tylko utwierdzi ich żaloszny wizerunek. Należy zauważyć, że działania zmierzające do samozniszczenia nie muszą być tu wcale tak oczywiste jak w przypadku narkomanów. Proces ten może przebiegać

w bardziej subtelny sposób, na przykład przez odczuwanie ciągłego niezadowolenia ze swoich życiowych decyzji, a co za tym idzie, ze swojej sytuacji życiowej. Obojętne, jaką pracę ma taka osoba, jakiego ma partnera albo gdzie mieszka, nigdy z niczego i tak nie jest zadowolona. Stale bowiem koncentruje się na negatywnych stronach każdej sytuacji oraz na problemach, jakie ma ze sobą i w swoim życiu. Zaburzona percepcja rzeczywistości sprawia, że ktoś taki wciąż czuje się nieszczęśliwy. Nieświadomie nie chce bowiem odczuwać szczęścia. Bo na szczęście nie zasługuje. Jest na to zbyt złym człowiekiem. W głębi siebie wątpi w swoje prawo do istnienia, dlatego codziennie zdręcza samego siebie swoim negatywizmem.

Nienawiść do samego siebie rozwija się w wyniku głębokiego zaburzenia relacji z rodzicami, o czym bardziej szczegółowo opowiem w rozdziale „Dlaczego jestem taki niepewny siebie”, w podrozdziale „Mamo, tato, tak bardzo was potrzebuję!”.

Lęk przed zmianą

Osoby z niestabilną samooceną wypracowują sobie z czasem strategię i przekonania, które pomagają im iść przez życie w miarę bezboleśnie. A na planecie „Niepewność” żyje się niebezpiecznie. Tak jak nasz bohater z prologu, przekonane są, że nie można inaczej. Wiele z nich czuje dumę ze swoich strategii, ze swoich wyczulonych anten wykrywających potencjalnych agresorów, ze swojego ciągłego stanu gotowości – podobnie jak człowiek z prologu był dumny ze swojej czapki niewidki. Osoby z niską samooceną uważają ludzi pewnych siebie za aroganckich i lekkomyślnych. Strategie, które w sobie wykształciły w celu ochrony przed zranieniem czy zniszczeniem, zapewniają im lepszą orientację w rzeczywistości, dają poczucie bezpieczeństwa i pewności.

Czytaj dalej, mimo wszystko!

Nie chciałabym ludziom z niską samooceną odbierać ani ich ochrony, ani ich dumy. Dorastali bowiem w środowisku, w którym ich strategie były przydatne i sensowne, a może nawet w niektórych przypadkach ratowały im życie. Nie twierdzę też, że w niektórych sprawach osoby te nie mają racji. Pessimizm i nieufność mogą być czasem bardziej racjonalne i wskazane aniżeli optymizm i zaufanie. Do tego najczęściej jedyną miarą oceny potencjalnego zagrożenia jest tylko nasze postrzeganie otaczającego świata. Dlaczego więc czytelnicy i czytelniczki z niską samooceną mieliby mi uwierzyć, kiedy im mówię: „Może być inaczej, świat zewnętrzny nie jest tak niebezpieczny, jak myślicie!”, mimo że ich dotychczasowe doświadczenia temu całkowicie przeczą?

Kiedy kwestionujemy nasze wieloletnie przekonania i strategię obronne, najpierw pojawia się lęk przez konfrontacją z niewygodną prawdą, że być może fałszywie postrzegliśmy niektóre sprawy i niewłaściwie je ocenialiśmy. [] Nie ma nic groźniejszego niż niemożność polegania na własnej percepcji i ocenie sytuacji. [] Przecież postrzeganie i ocenianie to jedyny system nawigacyjny w naszym życiu.

Nie ma nic groźniejszego niż niemożność polegania na własnej percepcji i ocenie sytuacji.

Gdy podważę moje stare przekonania i wypróbowane strategię obronne, będę potrzebować nowych przekonań i strategii, aby zastąpić te stare. W przeciwnym razie nie będę mieć się czego trzymać.

Zmiany przynoszą lęk, czasem nawet tak wielki, że wolimy zostać przy tym, co mamy i znamy. Swoje stare, dotychczasowe

życie przynajmniej znamy. Nie jest wprawdzie idealne i przynosi nam wiele trosk i cierpień, ale skąd wiadomo, co przynieśie ze sobą zmiana? Może wszystko będzie jeszcze gorsze. Jeśli żywię przekonanie, że jestem słaby i dlatego muszę bardzo siebie chronić, to dopóty go nie zmienię, dopóki *rzeczywiście* będę w nie wierzyć. Przypuszczam, że dlatego trzymasz w rękach tę książkę, bo przynajmniej chciałbyś spróbować coś zmienić. [] W drodze do zbudowania swojego silnego „ja” nie musisz się całkowicie zmienić, chodzi raczej o mały remont i zaktualizowanie swoich przekonań i strategii obronnych. [] Mówię o „zaktualizowaniu”, gdyż teraz jesteś już osobą dorosłą. Wiele twoich strategii obronnych znakomicie działało w dzieciństwie. Dziś jednak należałoby raczej sięgnąć po inne metody, które byłyby lepiej dopasowane do twojego dorosłego życia.

W drodze do zbudowania swojego silnego „ja” nie musisz się całkowicie zmienić, chodzi raczej o mały remont i zaktualizowanie swoich przekonań i strategii obronnych.

Postaram się w tej książce pokazać ci wiele różnych sposobów na modernizację dotychczasowych przekonań i sposobów zachowania. Ale ostatecznie ty sam zdecydujesz, czy moje propozycje są dla ciebie przekonujące i czy któreś ze swoich starych sposobów zachowania i reagowania zamienisz na inne, nowe.

Nie mam żadnych problemów z samooceną!

Do tej pory wszelkie moje rozważania dotyczyły w znacznym stopniu ludzi, którzy są świadomi swojej niskiej samooceny i z tego powodu cierpią. Niektórzy ludzie nie uświadamiają sobie jednak, że ich problemy wynikają z poczucia niskiej wartości. Najczęściej mają oni osobowość narcystyczną. Więcej

na ten temat opowiem w dalszych częściach książki zatytułowanych „Dygresja: Jestem największy! Narcyz” oraz „Chcę się od tego uwolnić!” i „Co robić, jeśli jestem narcyzem?”. Istnieją też osoby, które w wielu obszarach swojego życia odczuwają zadowolenie i tylko w sferze samooceny pojawia się czarna dziura. Osoby te czują się pewne siebie i nie mają kłopotów z samooceną. Doświadczają jednak innych problemów, na przykład ataków paniki, trudności w relacjach albo nieokreślonych lęków egzystencjalnych. Często nie mają pojęcia, skąd się te problemy biorą. Albo też interpretują je, patrząc przez pryzmat swoich życiowych doświadczeń, ale nie łączą ich z rzeczywistym powodem, czyli nadszarpniętym poczuciem własnej wartości. Cierpią tylko *częściowo* i nie z powodu niskiej samooceny. „Częściowo” oznacza tu, że tylko jakiś *fragment* ich psychiki nie czuje się pewnie i że tę niepewność potrafią sobie dobrze kompensować. Takie osoby najczęściej mają udane życie zawodowe, stałe grono przyjaciół i ogólnie czują się fizycznie atrakcyjne. Dopiero kiedy pogrzebią głębiej, stwierdzają, że pod ich poczuciem pewności siebie leży jeszcze jedna, głębiej ukryta warstwa. A w niej mieści się taka część, która cierpi z powodu niskiej samooceny. Można tam na przykład znaleźć „małą zalęknioną dziewczynkę”, która nie wierzy w to, że potrafi mocno stać na nogach, i dlatego dopada ją atak paniki, kiedy znajdzie się w nowej, nieznanej sytuacji. Albo ukrywa się tam „mały gruby chłopiec”, który jest przekonany, że nie spodoba się żadnej dziewczynie, i dlatego odczuwa lęk przed związkami. Jako osoba dorosła i świadoma siebie ta dawna zalękniona dziewczynka jest jednak szczęśliwą matką i żoną, która potrafi bronić własnego zdania, a ten dawny gruby chłopczyk jest teraz rzutkim menedżerem, szczupłym i wysportowanym. Dzięki uprawianiu sportu i zawodowym sukcesom udało mu się niskiego grubaska przepędzić ze

świadomości – podobnie jak dorosła pani domu wyparła przestraszoną dziewczynkę – ale oni ciągle gdzieś w nich tkwią. W warstwie nieświadomej ta mała dziewczynka i ten mały chłopiec są ciągle aktywni i właśnie oni powodują u dorosłych ataki paniki czy pojawianie się lęku przed bliską relacją. To zresztą tylko przykłady ilustrujące omawianą kwestię. Jak już wspominałam wcześniej, za prawie wszystkimi psychicznymi trudnościami kryją się problemy z samooceną.

Te zakamuflowane problemy z samooceną można odkryć u osób, u których tylko część psychiki czuje się niepewnie. W niektórych obszarach ich poczucie własnej wartości jest w istocie stabilne. Dlatego czasem nie dostrzegają „pasażera na gapę”, który mieszka w ich duszy, a który nie do końca wierzy w siebie i dlatego niekiedy sprawia kłopoty. Inaczej ma się sprawa z osobami narcystycznymi – u nich wchodzi w grę oszukiwanie samego siebie, gdy twierdzą, że nie mają żadnych problemów z samooceną. W rzeczywistości ich poczucie własnej wartości chwieje się u samych podstaw.

Kiedy ktoś dotknięty tylko częściowym poczuciem niskiej wartości rozpozna w sobie ów kłopotliwy obszar, wówczas może rozpocząć nad nim pracę. Takim osobom moja książka ma w tej kwestii dużo do zaoferowania – znajdą w niej wiele pomocnych wskazówek. Ale wy chyba już to wiecie, bo gdyby nie zainteresował was tytuł książki, w ogóle byście po nią nie sięgnęli.

RELACJE Z INNYMI ALBO PRAWDZIWE SŁABOŚCI NIEPEWNYCH SIEBIE OSÓB

W następnych rozdziałach omówię problemy, które wywołuje niskie poczucie własnej wartości i które przez wiele osób z niską samooceną są niewłaściwie rozpoznawane jako domniemane słabości czy błędy. Postrzeganie własnej osoby

przez ludzi niepewnych siebie jest z reguły zaburzone. Z powodu głęboko zakorzonego w nich poczucia niepewności co do tego, czy są lubiani, lub też nieumiejętności – przynajmniej częściowej – lubienia samego siebie czują się podatni na zranienia. Z reguły spędzają wiele czasu na roztrząsaniu własnych problemów oraz ocenianiu reakcji innych ludzi. Dokładają starań, aby idealnie spełnić wszelkie stawiane im wymagania. Gorliwie spełniają oczekiwania innych, tracąc przed oczu własne potrzeby. Ale własnych pragnień, potrzeb i tęsknot nie da się tak łatwo wyprzeć i wcześniej czy później zarówno osoby z niską, jak i wysoką samooceną chcą ich zaspokojenia. □ Podstawową potrzebą jest potrzeba akceptacji – nie tylko przez innych, ale przede wszystkim przez samego siebie. Nikt nie lubi myśleć o sobie źle. □ Osoba z niską samooceną zazwyczaj usiłuje dowieść sobie i innym, że przecież jest coś warta. Prowadzi zatem swego rodzaju podwójną księgowość: z jednej strony bezlitośnie rozlicza się ze swoimi słabościami, z drugiej stara się zrównoważyć rachunek zysków i strat, aby nie doszło do poważniejszego załamania się jej poczucia własnej wartości. Sięga zatem po liczne triki, które mają ochronić ją przed nieprzyjemną oceną własnej osoby. Z mojego doświadczenia wynika, że osoby niepewne siebie walczą na niewłaściwym froncie – koncentrują się na słabościach, których z zewnątrz prawie nie widać albo które można dobrze skompensować. Zamiast tego warto byłoby bliżej przyjrzeć się tym słabościom, które są rzeczywistą konsekwencją niskiego mniemania o sobie, a często przesuwane są na obrzeża świadomości.

Podstawową potrzebą jest potrzeba akceptacji – nie tylko przez innych, ale przede wszystkim przez samego siebie. Nikt nie lubi myśleć o sobie źle.

Wchodzenie w rolę ofiary

Osoba z niską samooceną często widzi siebie jako ofiarę. Ma to związek z subiektywnym odczuwaniem przez nią bezradności. Jej niepewność siebie sprawia, że często czuje się podporządkowana i uległa – inaczej mówiąc, postrzega innych jako osoby dominujące. Nie tylko sądzi, że nie potrafi bronić swoich interesów, ale nawet nie wierzy w sens tej obrony. Lęk przed odrzuceniem i wynikająca z niego niechęć do wszelkich konfliktów sprawiają, że często za długo tkwi w bolesnych relacjach i robi rzeczy, na które wcale nie ma ochoty. Dopasowuje się do osób, które uznaje za silniejsze i którym sama się podporządkowuje. Potem zaś bierze to za złe osobom, przez które czuje się zdominowana. Ponieważ tacy ludzie nie potrafią właściwie wykorzystywać swoich możliwości kształtowania rzeczywistości wokół nich oraz dostępnej im przestrzeni działania, często czują się ofiarami. Nie widzą przy tym, że podporządkowują się innym dobrowolnie. Dotyczy to także osób jędzowatych, które wprawdzie częściej się bronią, ale biorą innym za złe, że w ogóle muszą to robić, i złością je oczekiwania, które ich zdaniem inni mają wobec nich.

Myślenie z pozycji ofiary sprawia, że liczne osoby (ale nie wszystkie!) z niskim poczuciem wartości biorą na siebie niewielką odpowiedzialność za swoje relacje międzyludzkie. Mają tendencję do obarczania nią innych. To między innymi jest przyczyną ich niechęci do konfliktów – osoby niepewne siebie niezbyt chętnie obstają przy swoim punkcie widzenia. To z kolei często prowadzi do nieporozumień, ponieważ osoby z niską samooceną mylnie zakładają, że inni przecież doskonale wiedzą, czego one chcą, a czego nie chcą. Albo sądzą, że przecież wyraziły własne zdanie, kiedy tak naprawdę – z punktu widzenia bliźniego – wygłosiły tylko jakąś ostrożną sugestię. Osoby jędzowate, które też właściwie nie lubią konfliktów,

często nie potrafią pohamować agresji. Bardzo się na przykład złością z powodu jakiejś niewinnej uwagi albo drobnej niezręczności ze strony innych, ale nie potrafią powiedzieć, że leży im to na sercu. Tak czy inaczej osobom z niską samooceną z trudem przychodzi wyrażenie swoich potrzeb i intencji w spokojnych i właściwych słowach, żywią więc niejasne oczekiwania, że inni odgadną ich potrzeby albo że je wręcz znają. A kiedy inni tego nie robią, ale tym osobom wydaje się, że doszło do jakiegoś konsensusu – ponieważ osoby z niską samooceną najczęściej nie mówią „nie” – wywołuje to w nich złość i poczucie skrzywdzenia przez innych.

W pierwszej chwili brzmi to paradoksalnie. Przecież niepewne siebie osoby mają skłonność do wątpienia we własne zdanie. Ale jest jeszcze druga strona medalu. Tacy ludzie chętnie unikają brania na siebie odpowiedzialności, ponieważ w ten sposób ich niepewność mogłaby się pogłębić. Ich samoocenie bardziej służy więc obarczanie odpowiedzialnością innych. Podobnie ma się sprawa z innymi obszarami życia – nierzadko brak wiary we własne umiejętności sprawia, że osoby z niską samooceną nie podejmują żadnych wysiłków, aby osiągnąć cel, lub te wysiłki są niewielkie. Zdarza się, że rezygnują ze swoich pragnień, nawet tych najdrobniejszych, by uniknąć rozczarowania. Bywa, że nie mają żadnych wyraźnych potrzeb, które mogłyby nadać kierunek ich działaniu, i czują, że ich życie jest bezcelowe. W związku z tym wiele z osób z niską samooceną zdobywa wykształcenie i zawód poniżej własnych możliwości albo w ogóle rezygnuje w połowie drogi do ich zdobycia. Żyją w defensywie, patrząc zazdrosnym okiem na tych, którym wiedzie się lepiej. Także i w tym przypadku własne „porażki” są skłonne przypisywać warunkom zewnętrznym – uważają, że inni umieją się lepiej od nich rozpychać łokciami i dążyć „bezwzględnie” do celu, podczas gdy

siebie postrzegają jako zbyt dobroduszne i wrażliwe. Lęk przed niepowodzeniem skłania takich ludzi do mylnego interpretowania swojej niechęci do konfliktów i swego małego ducha walki jako potrzeby harmonii i dobroduszości.

Zawiść i radość z niepowodzeń innych

Z subiektywnego postrzegania siebie jako ofiary wynika jeszcze inny problem – dwuznaczny stosunek do pozornie silniejszych ludzi. W oczach niepewnej siebie osoby ktoś taki staje się bowiem odpowiedzialny za to, że ona czuje się słaba i uległa. Często zamiast myśleć, jak uniknąć konfliktu, osoba z niską samooceną złości się na kogoś pozornie od siebie silniejszego z powodu jego domniemanej dominacji.

Niepewnym siebie ludziom trudniej niż pewnym siebie osobom traktować innych z życzliwością, czego zresztą najczęściej nie są świadomi. Poczucie niskiej wartości łatwiej skłania ich w stronę nieufności, zazdrości i rywalizacji. Wielu z nich nie chce jednak tego dostrzec. W mojej praktyce psychoterapeutycznej zauważyłam ciekawy fenomen dotyczący ludzi z niestabilną samooceną – otóż przypisują sobie rozmaite niedociągnięcia i słabości, które są trudno dostrzegalne dla innych lub mało znaczące, ale nie zauważają słabości, które wielu z nich (nie wszyscy!) rzeczywiście ma. Zbyt często na pierwszym planie stawiają swoje umiłowanie harmonii, ale nie potrafią dostrzec, że wskutek dążenia do harmonii czy unikania konfliktów często zachowują się niewłaściwie. Nie widzą też, że z powodu swojej małej miłości własnej z trudem przychodzi im kochać innych – bo kto siebie nie kocha, nie ma też innym zbyt wiele do zaoferowania.

[] Nastawienie do samego siebie najczęściej przenosimy także na innych. [] Człowiek, który się bardzo krytycznie do siebie odnosi, jest także skłonny częściej zwracać uwagę na

słabości bliźnich niż ktoś, kto swoje słabości akceptuje. Choć osoby niepewne siebie często podziwiają ludzi pozornie od siebie silniejszych, to jednocześnie koncentrują się także na ich słabościach. Potrafią być w tym względzie niezwykle małostkowe, ponieważ same z sobą nie potrafią obchodzić się wspaniałomyślnie. Z powodu towarzyszącego im poczucia podporządkowania mają skłonność do deprecjonowania tych, których postrzegają jako silniejszych, aby móc wreszcie poczuć się z nimi na równi.

Nastawienie do samego siebie najczęściej przenosimy także na innych.

Nieszczerość

Jak już wspomniałam, osoby z niską samooceną żyją w ciągłej defensywie, stosując strategie obronne polegające albo na dążeniu do harmonii, albo na reagowaniu nadmierną agresją wobec innych, albo też na kombinacji obu tych strategii. Tak czy inaczej starają się swoje domniemane słabości ukryć przed światem zewnętrznym, aby z kontaktów międzyludzkich wyjść w miarę bez szwanku. Dlatego częstokroć nie wchodzi w szczerze relacje z innymi – wobec tych, których w rzeczywistości postrzegają krytycznie, utrzymują dystans, a jeśli się już przed kimś otwierają, to z trudem i tylko w niektórych obszarach. Osoby dążące do harmonii są przede wszystkim ostrożne w głośnym wyrażaniu własnego zdania. Niełatwo zatem poznać ich punkt widzenia i określić, czego właściwie chcą. Na pewno nie można się od nich dowiedzieć, co im nie odpowiada. Swoją złość często kierują do wewnątrz, podczas gdy na zewnątrz pozostają całkiem spokojni. Obraz zaciśniętej

pięści w kieszeni, kiedy na twarzy gości uśmiech, doskonale do nich pasuje. Własne zdanie zachowują dla siebie albo wyrażają je w niezwykle dyplomatyczny sposób, szczególnie gdy dotyczy to relacji społecznych, a więc kiedy mieliby swoimi potrzebami, pragnieniami czy poglądami urazić innych. W kwestiach bardziej rzeczowych potrafią debatować swobodniej, póki nie widzą niebezpieczeństwa napotkania na czyjś opór.

Powodem tej wstrzemięźliwości, jak już często wspominałam, jest lęk przed odrzuceniem i niewystarczające umiejętności obrony w razie starcia. Stale się martwią, żeby nie znaleźć się na podporządkowanej pozycji, a do tego mają w sobie wiele lęku przez zranieniem. Ta powściągliwość prowadzi czasem do nieszczerości. Zawsze jestem skonfundowana, kiedy moi klienci skarżą mi się na swojego „najlepszego przyjaciela” lub „najlepszą przyjaciółkę”, nie rozmawiając z nimi nigdy wcześniej o swojej złości wobec nich. Pytam ich wtedy, co powiedzieliby, gdyby ich przyjaciel lub przyjaciółka ukrywali przed nimi swoje uczucia? Wówczas moi klienci przeważnie reagują wyrzutami sumienia i mówią, że to chyba byłby dla nich szok.

Nie można powiedzieć, żeby osoby z niską samooceną miały gorszy charakter niż osoby, których samoocena jest stabilna. Często po prostu bywa tak, że z powodu swoich lęków i troski o siebie zachowują się nieszczerze. Dużą wadę ich strategii nieujawniania złości stanowi to, że na dłuższą metę niezwykle obciąża ona relację z partnerem czy przyjacielem. Skumulowana złość nie znika, z upływem czasu narasta i zmienia się w zimną wściekłość. To z kolei może spowodować rozpad związku, mimo że w czasie jego trwania nie padło żadne złe słowo. Bywa też inaczej – w pewnej chwili następuje nagły i kompletnie dla innych niespodziewany atak furii. Obie te formy zachowania bardziej obciążają relację aniżeli otwarte wyrażanie własnego zdania, by wprost wyjaśnić różne nieporozumienia. Potrzeba harmonii u osób niepewnych siebie

chroni związek na krótką metę, na dłuższą niestety prowadzi do jego rozpadu.

Ja oczywiście zachęcam moich klientów, aby otwarcie wyrażali swoje zdanie, bo to dla innych jedyna szansa, by mogli wyjaśnić ewentualne nieporozumienia albo za coś przeprosić i w ten sposób naprawić relację. Jak we właściwy sposób rozmawiać o problemach lub konfliktach, opowiem obszerniej w rozdziale „Komunikacja”.

Trochę inaczej ma się sprawa z osobami jędzowatymi. One także szybko czują się urażone i zaatakowane – zbyt szybko. Zaraz zaczynają komuś wymyślać, a ten ktoś często nawet nie wie, co takiego złego właśnie powiedział czy zrobił. To również nie służy dobru relacji. Ponieważ osobom jędzowatym również z trudem przychodzi wyrażanie wprost swojego zdania czy mówienie, co im leży na sercu, łatwo wybuchają z powodu jakichś drobnostek. Otwarte wyrażenie własnego zdania mogłoby je postawić w niezręcznej dla nich sytuacji, czego nie lubią tak samo jak osoby unikające konfliktów. Jak już wspominałam, większość osób broniących się przez atak dostrzega swój problem i często z tego powodu cierpi. Nierzadko zgłaszają się do mnie na psychoterapię osoby chcące nauczyć się opanowywania swojej impulsywności. W rozdziale „Agresja” omówię sposoby, które mogą w tym pomóc.

KOMUNIKACJA A POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Skrytość, obarczanie winą i bierny opór

Osoby niepewne siebie mają często problemy z komunikacją, dlatego niektórzy czytelnicy i czytelniczki mogą poczuć dyskomfort, zagłębiając się w ten temat. Może ty sam rozpoznasz tu swoje problemy? Jeśli więc niektóre z tych spraw cię dotyczą,

proszę, nie odkładaj teraz książki, tylko spróbuj odważnie skonfrontować się ze swoimi problemami – a potem je rozwiązać. Kto nie widzi u siebie tego typu trudności, może się tylko cieszyć, że jego samoocena nie wpływa w negatywny sposób na komunikację z innymi. I on jednak skorzysta na moich przemyśleniach, ponieważ pomogą mu one otworzyć oczy na innych.

Problemy psychiczne zawsze stanowią wyzwanie dla relacji. Mam tu na myśli wszelkiego rodzaju kontakty międzyludzkie, nie tylko związki miłosne. Jak już wspominałam, istotnym problemem osób niepewnych siebie jest ich brak otwartości. Balansują między próbami ochrony siebie a robieniem wszystkiego, czego inni od nich oczekują. Przy tym próby przypodobania się innym tak naprawdę odnoszą się do nich samych – bo chodzi im przecież o to, by chronić swoje zranione „ja”. Nie pytają siebie: „Co ma sens?”, lecz „Jak mogę siebie najlepiej ochronić?”. Ta defensywna strategia może powodować liczne zaburzenia w komunikowaniu się z innymi. Wielu osobom z niską samooceną z trudem przychodzi branie odpowiedzialności za własne zachowanie i wypowiedane słowa. Możliwe, że poczułeś się oburzony tym stwierdzeniem, ale może ty też tylko pozornie bierzesz na siebie odpowiedzialność. Powstrzymujesz się przed wyrażaniem własnego zdania, by uniknąć kłótni i nikogo nie urazić. Ale postępując tak, przede wszystkim chronisz siebie, dlatego dla innych jesteś często trudno uchwytny i niełatwy w kontakcie. Gdybyś bardziej otwierał się przed innymi, osoby z twojego otoczenia wiedziałyby lepiej, na czym stoją i o co w ogóle ci chodzi. Mniejsza skrytość oznaczałaby jednak, że musiałbyś wziąć odpowiedzialność za własne pragnienia, potrzeby, myśli i emocje. A to z pewnością wiązałoby się z niebezpieczeństwem, że twoje oczekiwania napotkają na opór, a twoje zdanie zostanie skrytykowane. Krótko mówiąc, mógłbyś zostać odrzucony.

Dlatego wiele osób z niską samooceną preferuje w komunikacji strategię defensywną:

- ukrywanie własnego zdania, własnych potrzeb i lęków,
- obarczanie winą innych,
- bierny opór: obmurowywanie się, ukryty bojkot.

Oto przykład. *Susanne regularnie uczęszcza do klubu fitness, w którym poznała Johannę. Często tam z sobą rozmawiają i na pierwszy rzut oka dobrze się nawzajem rozumieją. Susanne, która ma niskie poczucie własnej wartości, odbiera Johannę jako osobę silną i pewną siebie. Do tego uważa, że Johanna wygląda lepiej od niej i jest bardziej zabawna. Pewne siebie zachowanie Johanny, jej atrakcyjność i żarty wyzwalają w Susanne poczucie niższości i budzą w niej zazdrość. Pociesza się tym, że w życiu zawodowym ma wyższą pozycję niż Johanna. Susanne żywi wobec koleżanki dwojakie uczucia – z jednej strony uważa ją za naprawdę miłą i fajną osobę, z drugiej zaś w obecności Johanny doświadcza poczucia podporządkowania, które ją uwiera. Johanna nie ma bladego pojęcia o tym ambiwalentnym stosunku Susanne wobec niej. Ponieważ uważa Susanne za osobę bardzo sympatyczną, proponuje jej któregoś razu, by w weekend gdzieś się razem wybrały. W Susanne ta propozycja odruchowo wzbudza opór – boi się, że w obecności pięknej i zabawnej Johanny będzie sprawiać wrażenie szarej myszki (do czego, obiektywnie rzecz biorąc, nie ma żadnego powodu, ale jej niskie poczucie wartości nie jest obiektywne). Susanne nie chce jednak otwarcie przyznać się Johannie do swoich obaw, ale nie chce też ryzykować, że koleżanka przestanie ją lubić, jeśli odrzuci jej propozycję. Daje więc Johannie wymijającą odpowiedź: „Możemy to kiedyś zrobić, ale na najbliższe weekendy mam już niestety jakieś plany”, żywiąc nadzieję, że w ten*

sposób odroczy ich wspólne wyjście. Susanne nie odpowiedziała więc ani „tak”, ani „nie”. Johanna, która nie ma pojęcia o wewnętrznych rozterkach Susanne, kilka tygodni później ponawia propozycję. To dla Susanne trudna sytuacja, nie może bowiem drugi raz odpowiedzieć tak jak poprzednio, nie narażając się na podejrzenia Johanny. Mówi więc „tak”, w głębi ducha myśląc „nie”. Wtedy Johanna proponuje konkretny termin, na który Susanne wewnątrz niechętnie, a na zewnątrz z radością przystaje. Ma nadzieję, że w międzyczasie wydarzy się coś, co uniemożliwi im spotkanie, i sprawa się odwlecze. W związku z tym jej ambiwalentny stosunek do Johanny tylko się nasila, ponieważ poczuła się „zmuszona” przez nią do spotkania. Ma za złe koleżance, że tak uparcie ją o to zagadywała, mimo że Susanne przecież „wyraźnie zasygnalizowała”, że właściwie nigdzie z nią nie chce iść. W dniu, w którym były umówione, Susanne poczuła się jeszcze bardziej zdołowana, ponieważ wyskoczył jej na brodzie okropny pryszcz. To spowodowało, że ogarnęła ją wściekłość na Johannę. Po południu dopadł ją silny ból głowy i na krótko przed umówionym spotkaniem z Johanną odwołała je SMS-em.

W tym przykładzie można odnaleźć wszystkie trzy wymienione wyżej strategie. Gdyby Susanne otwarcie powiedziała Johannie o swoich obawach, ta mogłaby się do nich odnieść i mogłyby wspólnie o nich porozmawiać. To prawdopodobnie by je do siebie zbliżyło, podczas gdy milczenie Susanne tylko je od siebie oddala.

Winą za swoje rozterki Susanne obarcza Johannę. Nie zdaje sobie sprawy, że to ona sama czuje się podporządkowana i to ona nie wyraża otwarcie swego zdania. Odsuwa od siebie odpowiedzialność i ceduje ją na Johannę, przez którą czuje się „przymuszana”, co z kolei wzbudza w niej złość na koleżankę.

Susanne nie jest szczerą w tej relacji i, mówiąc obrazowo, zamiast z głównych drzwi wejściowych korzysta z tylnego wejścia. Tę strategię pasywnej agresji określam mianem obmurywania. Psychosomatyczne dolegliwości, takie jak napad bólu głowy u Susanne, nie są rzadkością, kiedy ktoś nie ma odwagi wprost powiedzieć „nie” i wziąć za odmowę odpowiedzialności. [] Bierny opór jest taktyką polegającą na unikaniu zrobienia tego, czego inni od nas oczekują albo o co nas proszą, bez wyrażania wprost swojej odmowy. [] Spóźnianie się, ociąganie się, nieprzychodzenie, niemówienie, zapominanie o załatwieniu jakiejś sprawy to typowe strategie biernego oporu. Inni mogą sobie strzępić język i prosić o minimalne chociaż trzymanie się reguł czy ustaleń, ale to na nic, kiedy osoba o coś proszona stosuje bierny opór, bo wtedy może składać obietnice, których i tak nie spełni.

Bierny opór jest taktyką polegającą na unikaniu zrobienia tego, czego inni od nas oczekują albo o co nas proszą, bez wyrażania wprost swojej odmowy.

Kolejny przykład jest bardziej dramatyczny, lecz niektóre osoby z niską samoocena czasem faktycznie są w stanie posunąć się tak daleko jak Achim, którego tu opiszę. Skrajny przykład lepiej unaocznia pewne kwestie, dlatego przedstawiam tu ten przypadek. *Holger i Achim pracują razem w branży IT i dzielą wspólne biuro. Holger jest pewny siebie, pełen werwy, dużo mówi, podczas gdy Achim ma naturę milczka. Achim boi się porażki i bardzo się stara, by w pracy (i poza nią) nie popełniać żadnych błędów. Holger w pracy lubi sobie pogawędzić, co Achimowi bardzo działa na nerwy, ale nie śmie tego*

głośno powiedzieć. Trzeba dodać, że jest jeszcze jeden powód, dla którego gadatliwość Holgera tak Achima denerwuje. Otóż Achim nigdy jeszcze nie poprosił grzecznie kolegi, aby ten w czasie pracy nie rozmawiał (czego zapewne Holger nie miałby mu za złe). Stopniowo w Achimie kumuluje się coraz więcej złości. W Holgerze irytuje go nie tylko gadatliwość, ale też wyluzowany sposób bycia, który według niego szefowa lubi bardziej niż pewną gburowatość Achima. Takie osoby jak Holger są kolcem w oku Achima, ponieważ w ich obecności Achim czuje się gorszy i uległy. Ale on sam nie jest tego świadomy. Achim uważa Holgera za pozera. Dlatego też co jakiś czas prowadzi wobec niego drobne działania sabotażowe. Na przykład kiedyś „zapomniał” powiedzieć Holgerowi, że dzwonił do niego ważny klient. Czasami zatrzymuje dla siebie różne ważne informacje albo w obecności kolegów kieruje pod adresem Holgera różne drobne uszczypliwości. Holger nie ma pojęcia o postawie Achima i jest mu życzliwy. To, że Achim bywa czasem zapominalski, złości go najwyżej przez chwilę. Pewnego razu zdarzyło się jednak, że Holger popełnił w pracy poważny błąd. Poprosił Achima o pomoc, której Achim z pozoru chętnie zgodził się mu udzielić. Przeanalizował dane Holgera, znalazł błąd i w tajemnicy zrobił jeszcze jeden. Po czym oznajmił Holgerowi, że on także nie potrafi rozwiązać tego problemu. Następnego dnia cały program kompletnie się zawiesił i wtedy Holger miał naprawdę spory kłopot. Achim śmiał się w duchu, że wreszcie ten głupi bufon może zobaczyć, jak to jest czuć się przegranym.

Achim „przepracował” swoje poczucie niższości w szczególnie złośliwy sposób. Jak już wspomniałam, osoby z niską samooceną zazwyczaj nie posuwają się tak daleko i często bywają naprawdę miłymi ludźmi. Ten skrajny przykład Achima pokazuje jednak dobrze, jak poczucie podporządkowania

może sprawić, że ofiara zamieni się w sprawcę. Obiektywnie rzecz biorąc, Holger nie dał Achimowi żadnego powodu, by ten go nie lubił – jest otwarty, towarzyski, przyjacielski i bez troski. Ponieważ Achim tylko częściowo zdaje sobie sprawę ze swojego kompleksu niższości, nie potrafi przyznać, że po prostu zazdrości Holgerowi. Zamiast tego deprecjonuje kolegę, nazywając go „pozerem i bufonem”, by zrekompensować sobie poczucie własnej niższości. Achim, który czuje się podległy i stawia się w roli ofiary, robi z Holgera sprawcę. Zaburzone postrzeganie rzeczywistości przez Achima, które wynika z jego niskiej samooceny, sprawia, że budzi się w nim pragnienie zemsty na „złym” Holgerze. Ale Achim nie podejmuje otwartej walki w kolegą. Swoje „działania wojenne” prowadzi w całkowitej konspiracji.

Achim jest dobrym przykładem człowieka, który z powodu niskiej samooceny obmurowuje się. Budowane przez niego mury służą obronie własnej osoby oraz atakom z ukrycia. Cały film o domniemanym złym koledze, Holgerze, rozgrywa się wyłącznie w głowie Achima – nie istnieją żadne racjonalne podstawy do negatywnej oceny Holgera. W rzeczywistości to wyobrażenia i myśli Achima popychają go do prowadzenia swego rodzaju wojny i wyrządzania Holgerowi znacznych szkód. Holger w tej całej sytuacji o niczym nie ma pojęcia i staje się niewinną ofiarą. Gdyby jednak ktoś zapytał Achima, jak siebie postrzega, na pewno opisałby zarówno dawnego siebie, jak i obecnego jako ofiarę.

Spójrzmy na ostatni przykład pod kątem wykorzystanych tam strategii komunikacyjnych:

- Ukrywanie własnego zdania, uczuć i lęków: Achim nie zdradził koledze swoich myśli. Swoje zdanie o Holgerze, a także swoje uczucia i lęki zamknął głęboko w sobie.

- Obarczanie winą innych: To Holger jest winny temu, że Achim czuje się źle w jego obecności.
- Obmurowywanie się i bierny opór: Opór Achima, wyrażany w sposób bierny, przynosi realne skutki – po cichu aktywnie szkodzi Holgerowi.

Pochopna obrona

Inną charakterystyczną cechą niepewnych siebie osób, często ujawniającą się w komunikacji, jest skłonność do pochopnej obrony własnej. Ponieważ osoby z niską samoocena motywuje do działania przede wszystkim potrzeba obrony przed potencjalną krytyką, mają one tendencję do samoobrony nawet wtedy, kiedy nie nastąpił właściwie żaden atak. W czasie rozmów nieraz prowadzi to do nieprzyjemnych sytuacji albo do zapadnięcia niezręcznej ciszy.

A: Przesłałeś już ten mejl Thomasowi?

B: Dlaczego ja mam wszystko robić? Przecież widzisz, że jestem zawalony robotą!

A: (uprzejmie) Wyglądasz na zmęczonego.

B: (opryskliwie) No przecież cały dzień harowałem!

A: Idziemy się przejść?

B: Chcesz mnie wykończyć?

Żadne ze zdań wypowiedzianych przez osobę A nie jest atakiem na osobę B. Osoba B węszy jednak w każdym pytaniu potencjalny atak, który zapobiegliwie próbuje odeprzeć. Nawet w przypadku niegroźnej sytuacji dotyczącej jeszcze niewysłanego mejla osoba B nie potrafi po prostu odpowiedzieć, że jeszcze nie zdążyła tego zrobić, lecz od razu przypuszcza

bezpośredni atak: „Przecież widzisz, że jestem zawalony robotą!” (wiadomość: „Po co głupio pytasz?!”). W ten sposób unika potencjalnej krytyki, że być może zapomniała o wysłaniu mejla, co, obiektywnie oceniając, nie jest jakąś straszną przewiną, ale w oczach osoby B urasta do rangi porażki. W drugim przykładzie osoba B czuje się zaatakowana, ponieważ prawdopodobnie nie wygląda najlepiej, co ją boli, i w związku z tym odpowiada opryskliwie, zrzucając wszystko na obciążenie pracą.

W trzecim przykładzie osoba B nie chce przyznać, że jest po prostu zbyt leniwa, by pójść na wędrownkę, albo że nie czuje się w formie. Do żadnego z tych powodów nie chce się jednak przyznać, ponieważ uważa je za osobiste mankamenty. Poza tym martwi się, że osoba A namówi ją za pomocą jakiś dobrych argumentów na wędrownkę, co osoba B odczuje jako wywieraną na nią presję. Osoba A mogłaby na przykład powiedzieć, że odrobina ruchu dobrze osobie B zrobi. Tego argumentu osoba B nie będzie mogła odeprzeć, poczuje się zapędzona w kozi róg i będzie musiała wyłożyć karty na stół, a tego może uniknąć przez swój szybki kontratak.

Nie wywieraj na mnie presji!

Niepewne siebie osoby szybko odnoszą wrażenie, że są naciskane przez innych, ponieważ nie potrafią mówić „nie”. Poza tym potrzebują więcej czasu, by uporządkować swoje myśli i emocje, dlatego czują się przeciążone, kiedy muszą dać spontaniczną odpowiedź. Z tego powodu może dochodzić do nieporozumień z rozmówcą, który często nie ma pojęcia, jak funkcjonuje niepewny siebie człowiek.

John zaproponował swojej dziewczynie Melanie wyjście do kina. Melanie nie miała jednak na to chęci, o czym powiedziała Johnowi. Chłopak, który miał dużą ochotę na kino, zaczął

Melanie namawiać na film. Próbował przekonać ją, używając różnych sensowych argumentów. Melanie poczuła, że John wierzy w nią pod presją, ponieważ nie znalazła żadnego kontrargumentu – poza tym, że po prostu nie czuła ochoty na kino. Nie miała jednak odwagi, by wymówić się jedynie „brakiem chęci”. Wbrew woli zgodziła się więc na wspólne wyjście. Nie mogła skupić się na filmie, ponieważ wewnątrz była zła na siebie i Johna. W ich związku nieustannie zdarza się jej mówić Johnowi „tak”, chociaż myśli „nie”.

Kiedy rozmówca niepewnej siebie osoby kieruje do niej jakieś pytania lub ma wobec niej jakieś oczekiwania, zaraz ma ona wrażenie, że znalazła się pod presją. Potrzeba, by spełniać oczekiwania innych i nie rozczarowywać ich, sprawia, że własny punkt widzenia kogoś takiego schodzi na boczny tor. Ponadto często bywa tak, że on sam nie ma określonego własnego zdania. Melanie nie umiała złożyć Johnowi żadnej kontrproponcji, ponieważ sama dobrze nie wiedziała, czego tak naprawdę chce. Wiedziała jedynie, że nie ma ochoty na kino.

Ale nawet gdy osoba niepewna siebie ma własne zdanie, zdarza się, że go otwarcie nie wypowiada. Wielu ludzi z niską samooceną uważa się za niezbyt elokwentnych, bo w decydującym momencie nie przychodzi im do głowy właściwe słowa. Nie są przyzwyczajeni, by wyrażać własną opinię i bronić jej. Kiedy sytuacja ich do tego zmusza, często stres tak ich blokuje, że nie mogą wydusić z siebie żadnych rozsądnych argumentów.

Osoby niepewne siebie łatwo dają się zastraszyć ludziom, którzy swobodnie i otwarcie prezentują swoje poglądy. Uważają takich ludzi za silnych i dominujących, myślą, że nie potrafią z nimi nawiązać dyskusji. Takie właśnie wrażenie odnosi Melanie – czuje się uległa wobec Johna, ponieważ uważa go za silniejszego w ich związku. Głównie to poczucie sprawia,

że w wielu sytuacjach Melanie podporządkowuje się woli partnera. Za tym zachowaniem kryje się lęk, że John ją porzuci, jeśli nie będzie spełniać jego oczekiwań. Problem jednak polega na tym, że z czasem w Melanie narasta coraz większe poczucie obcości wobec Johna. Ma wrażenie, „że traci samą siebie”. Złości się za to na siebie, ale jeszcze bardziej na Johna, przez którego czuje się „zdominowana”. Oczywiście Melanie czasem przeciwstawia się Johnowi i nie zawsze mówi „tak, tak”, ale wydaje się jej, że John i tak nie liczy się z jej zdaniem. Przecież „jasno i wyraźnie” mu powiedziała, że nie ma ochoty iść do kina, ale on „i tak sobie nic z tego nie zrobił”. Z punktu widzenia Johna czymś normalnym jest przekonywanie swojego rozmówcy sensownymi argumentami do zmiany zdania. Nie przyszło mu do głowy, że jego dziewczyna czuje się przez niego zdominowana, ponieważ zakłada, że Melanie zawsze może powiedzieć, co myśli. Nie ma nic przeciwko dyskusji o złożonej propozycji. John patrzy na Melanie jak na równą sobie – to jasne, że ma ona takie same prawa, jak on! Jeśli więc ostatecznie zgadza się pójść do kina, John uznaje, że po prostu zmieniła zdanie na podstawie informacji, których on jej udzielił o filmie. John przedstawił rzeczowe argumenty i sądził, że nimi przekonał Melanie do zmiany decyzji. Melanie natomiast prowadzi rozmowę z pozycji lęku. Zgadza się na propozycję Johna, by mu się przypodobać, a nie dlatego, że przekonały ją jego argumenty. I stąd bierze się całe to nieporozumienie między Melanie a Johnem. Stwarza ono problem w ich związku – John czuje, że jest Melanie obojętny, a Melanie czuje się uległa wobec Johna. Melanie częściej mówi „tak”, mimo że myśli „nie”, dlatego czuje się coraz bardziej zdominowana przez Johna i ma poczucie, że bardzo się w tym związku poświęca. To z kolei sprawia, że Melanie coraz rzadziej czerpie radość z seksu z Johnem. Nie jest przy tym świadoma powiązania

między rzekomą dominacją Johna a utratą pożądania. Istnieje tu jednak silny psychologiczny związek przyczynowo-skutkowy – otóż poczucie zdominowania przez partnera, zbyt częstego dopasowywania się do niego, nierzadko prowadzi do wytworzenia się niechęci seksualnej wobec niego (dotyczy to i kobiet, i mężczyzn). Uległy partner czasem nieświadomie decyduje się bronić swoich granic w obszarze seksualnym: „Tu ode mnie niczego nie dostaniesz! Przynajmniej moje ciało należy do mnie!”. Wówczas zanika bliskość, a partner zostaje (najczęściej nieświadomie) ukarany odmową seksu za swoje „inwazyjne” zachowanie w ciągu dnia. Unikanie seksu jest typową strategią biernego oporu.

Nie wszyscy ludzie z niską samooceną dopasowują się do oczekiwania bliźnich. Niektórzy stosują wręcz przeciwną strategię obrony siebie – odgradzają się od innych. Ponieważ szybko czują, że są pod czyjąś presją, to zamiast się jej poddawać, przeciwstawiają się jej. O takiej strategii radzenia sobie z oczekiwaniami innych opowiem więcej w rozdziale „Dlaczego jestem taki niepewny siebie?”, w podrozdziale „Więź lękowa”.

Przezorny zawsze ubezpieczony

Dotychczas przedstawiłam tylko najważniejsze problemy, jakie niesie ze sobą poczucie niskiej wartości. Z mojego doświadczenia wynika, że [] samo rozpoznanie problemu to już połowa sukcesu na drodze do jego rozwiązania. [] Jeśli wiem, że jakieś moje zachowanie powoduje problemy, to mogę świadomie zdecydować się na inne. Jeśli jednak problem kryje się w cieniu lub półcieniu mojej podświadomości, to on steruje stamtąd moim zachowaniem. Oznacza to, że nie kieruję świadomie swoim postępowaniem i najczęściej nie jestem zdolny do jego zmiany. Mając niską samoświadomość, osoba niepewna siebie przeważnie zdaje sobie wprawdzie sprawę, że

czuje się niepewnie, ale nie jest dla niej jasne, w jaki sposób oddziałuje to na jej zachowanie, myślenie i czucie. A to właśnie w obszarze świadomości należy uruchomić dźwignię zmiany. Aby to zobrazować, wróć do przykładu Melanie. Dziewczyna wie, że jest osobą niezbyt pewną siebie, ale nie uświadamia sobie, jak ta cecha realnie wpływa na jej komunikację i związek z Johnem. Nie ma pojęcia, że dobrowolnie podporządkowując się potrzebom Johna, niszczy ich związek. Ponieważ Melanie z lęku przed utraceniem Johna częściej mówi „tak”, chociaż myśli „nie”, coraz bardziej czuje się w związku ograniczana. Nie zdaje sobie jednak sprawy, że osobą, która ją ogranicza, jest *ona* sama, a nie John. Projektuje swój problem na Johna, którego odbiera jako dominującego, a to na dłuższą metę może doprowadzić do oziębienia się jej uczuć względem Johna i do rozpadu ich związku. Niskie poczucie własnej wartości jest głównym źródłem problemów w związkach oraz lęków przez wchodzeniem w bliskie relacje. (Czytelników i czytelniczki, którzy interesują się tym tematem, odsyłam do mojej książki *Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen*). Gdyby Melanie była całkowicie świadoma, co się z nią dzieje, mogłaby z rozmysłem się przezwyciężyć i częściej wyrażać własne zdanie lub otwarcie rozmawiać z Johnem o swoich problemach. Wówczas John wiedziałby, jak wygląda sytuacja, i mógłby uważniej słuchać Melanie, częściej zachęcając ją do wyrażania swoich potrzeb i pragnień.

Samo rozpoznanie problemu to już połowa sukcesu na drodze do jego rozwiązania.

Jeśli podczas lektury rozpoznałeś gdzieś swoje problemy i chciałbyś w przyszłości coś w sobie zmienić, zastanów się,

czego dokładnie miałyby to dotyczyć. Niskiego poczucia własnej wartości nie da się niestety podwyższyć jednym pstryknięciem palców, wymaga to wielu małych, ale konkretnych zmian zachowania. Wskazówek pomagających dokonać tych zmian dostarczę ci w rozdziale „Chcę się od tego uwolnić!”.

MOCNE STRONY NIEPEWNYCH SIEBIE OSÓB

W poprzednich rozdziałach opisałam problemy, jakich niska samoocena przysparza dotkniętym nią osobom oraz innym ludziom w ich otoczeniu, a teraz chciałabym zająć się mocnymi stronami nie pewnych siebie osób. Te spośród nich, które stosują strategię dążenia do harmonii, są często bardzo sympatyczne w kontakcie z bliźnimi. Są przyjacielskie, pomocne, pozbawione agresji, często bywają też dobrymi słuchaczami, gdyż nie koncentrują się tylko na sobie. Osoby jędrzowate czy też humorzaste potrafią z kolei być inspirujące i zabawne.

Lęk przed popełnieniem błędu sprawia – co logiczne – że odczuwające go osoby rzeczywiście popełniają mniej błędów (oczywiście czasem ten lęk wprawia je w stan paraliżu lub paniki). Osoby z niską samooceną z reguły rzetelnie przygotowują się do powierzanych im zadań. W przypadku ludzi pewnych siebie należy się natomiast liczyć ze zbytnim bagatelizowaniem różnych spraw, a także przeoczeniem błędów i pułapek. Osoby nie pewne siebie, ze względu na swoją skrupulatność, bywają bardzo cenionymi pracownikami. Dobrze potrafią pracować w zespole, ponieważ nie próbują się wywyższać i zawsze grać pierwszych skrzypiec.

Staranie, by nikogo nie rozczarować i by spełniać oczekiwania innych, sprawia, że nie pewni siebie ludzie są pomocni i lubiani. Czasami wprawdzie odgadują cudze oczekiwania,

które w rzeczywistości w ogóle nie istnieją, ale dobrą stroną takiego nieustannego wyczulenia tych ludzi jest ich duża zdolność do empatii i nastawienie na innych.

Czując lęk przed ewentualnym atakiem, osoby nie pewne siebie stale zachowują czujność, dzięki czemu są dobrymi obserwatorami. W życiu społecznym ludzie pewni siebie są dużo mniej skłonni do wyświadczenia innym przysług, ale też bywają bardziej naiwni. Często widzą innych w zbyt korzystnym świetle, ponieważ ich system alarmowy jest słabiej wytrenowany.

Ważną mocną stroną osób z niską samooceną jest umiejętność poddania się we właściwym momencie. W przeciwieństwie do nich osoby pewne siebie czasami nie potrafią odpuścić, nawet gdy czegoś nie mają już szansy naprawić. Fenomen ten potwierdzają badania psychologiczne – u pewnych siebie osób wysokie wewnętrzne poczucie kontroli, a więc przekonanie, że na wiele rzeczy mają wpływ, przeszkadza im się niekiedy zorientować, że jakiejś sytuacji nie da się zmienić. Czasem w tego typu sytuacji mogą połamać sobie zęby, a i tak nic nie wskórają. W takim sensie osoby z niską samooceną lepiej „znoszą” problemy niż ludzie pewni siebie. Dopóki ktoś z wysoką samooceną, jako człowiek z natury waleczny, piełęgnuje w sobie *iluzję* posiadania licznych możliwości działania, dopóty ma się dobrze. Wpada jednak szybko w zwątpienie, kiedy zdaje sobie sprawę, że nic nie może zdziałać – taką sytuację niezwykle trudno mu znieść. Natomiast osoba siebie nie pewna, w istocie mając jeszcze kilka możliwości działania, częściej ich nie dostrzega, ale za to łatwiej znosi sytuacje, w których nic już nie może zmienić. W przypadku niektórych problemów ta druga opcja, czyli poddanie się, czasami bywa lepszym rozwiązaniem.