


Samoakceptacja,



czyli o sztuce
roztropnego kochania siebie.

Opracowała: Sylwia Diłanian

Gdybyś mógł
zmienić
kilka rzeczy w
sobie,
to co by to było?



A jakich rzeczy
nie chciałbyś
zmieniać?

Rzeczy, które można zmienić:

- ✓ wygląd, styl ubierania się, nadwagę (niezwiązaną z chorobą!);
- ✓ uzależnienia i złe nawyki;
- ✓ cechy charakteru (np. obojętność na innych ludzi, krytykanctwo, zarozumialstwo, wrogie nastawienie, bałaganiarstwo, lenistwo, niepunktualność).



Rzeczy,
których nie da się zmienić:

rodzice;

narodowość;

dziedzictwo narodowe;

rasa;

choroba genetyczna;

potencjał intelektualny.



Co przeważa na
Twoich listach?
Rzeczy, które
chciałbyś zmienić?
Czy te, które Ci
odpowiadają?



Samoakceptacja to postawa zaufania, wiary i szacunku dla samego siebie.

Stanowi ona emocjonalny komponent poczucia własnej wartości i wyraża się w uczuciach, jakie do siebie żywimy.



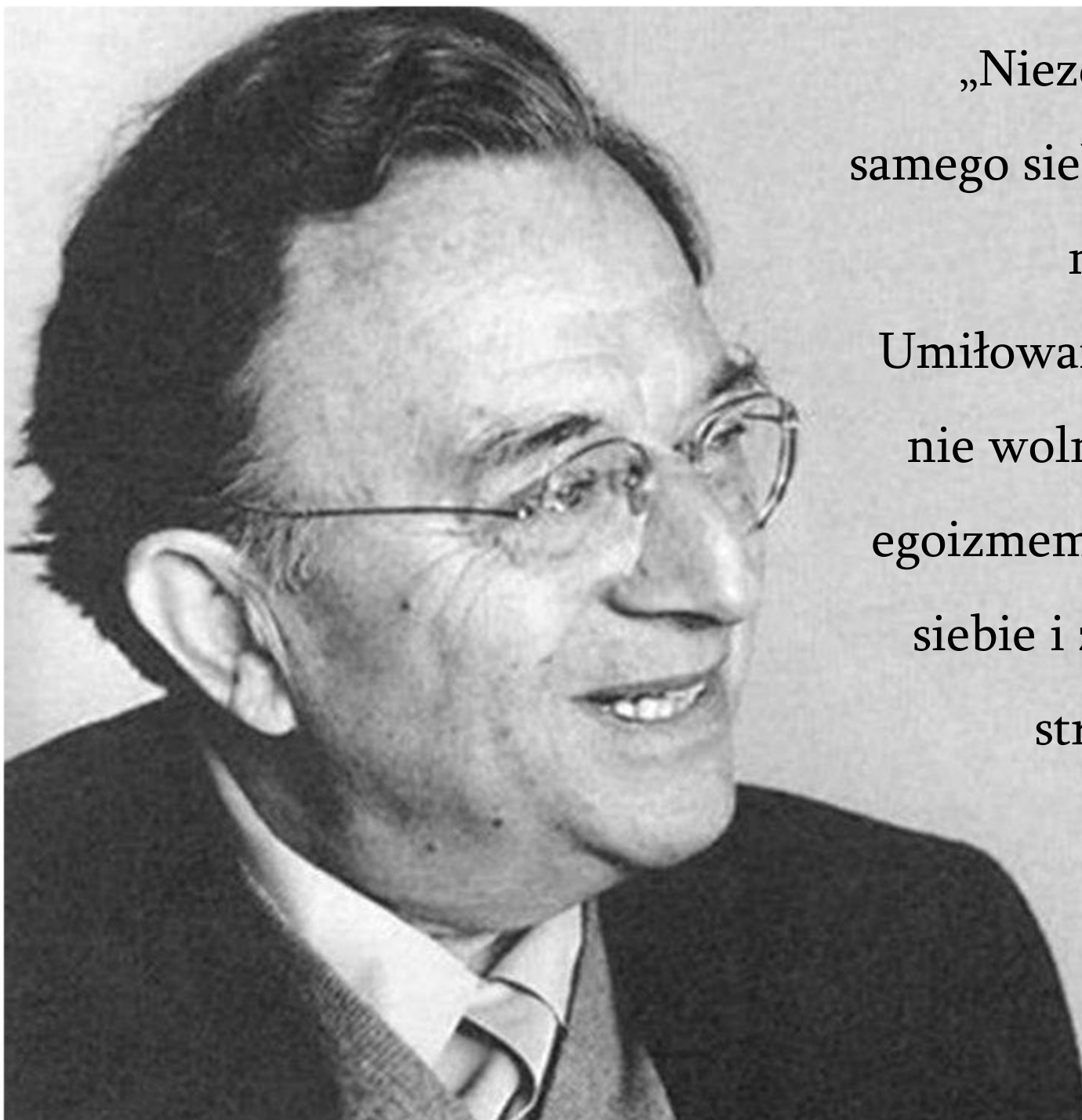
W psychologii wyróżnia się wiele terminów dotyczących samego siebie, czyli struktury „Ja”:

- ✓ **samoocena** – emocjonalna reakcja człowieka na samego siebie;
- ✓ **autowaloryzacja** – dążenie do obrony, podtrzymywania lub nasilenia dobrego mniemania o sobie;
- ✓ **autoweryfikacja** – dążenie do zgodności i spójności między już istniejącymi przekonaniemiami o sobie a nowo napływającymi informacjami na własny temat;



- ✓ **samopoznanie** – dążenie do pozyskania rzetelnej, prawdziwej i dokładnej wiedzy na temat własnej osoby;
- ✓ **samonaprawa** – dążenie do rzeczywistego poprawienia własnych cech, umiejętności, dobrostanu czy stanu zdrowia;
- ✓ **samoakceptacja** – uczucia, jakimi darzymy własną osobę;
- ✓ **autoafirmacja** – potwierdzenie wartości własnej osoby jako kogoś dobrze przystosowanego, moralnego itd.





„Niezdolność kochania
samego siebie uniemożliwia
miłość do innych.

Umiłowania siebie samego
nie wolno mylić jednak z
egoizmem. Egoista nie lubi
siebie i żyje w wiecznym
strachu o swoje *Ja*.”

ERICH FROMM

Przeciwnością
samoakceptacji jest
samoodtrącenie,

czyli niezdolność do miłości
siebie samego.



Jaki wpływ na nas ma samoodrzucenie?

1. Utrwala zły (nieprawdziwy) obraz świata.
2. Niszczy relacje z innymi ludźmi.
3. Uniemożliwia zmianę.
4. Uniemożliwia lub utrudnia leczenie zranień.



Jakie są źródła samoodrzucenia?

1. Dzieciństwo
2. Pycha
3. Mass media
4. Porównywanie się z innymi



Oznaki i symptomy samoodrzucenia:

1. Brak zdolności do śmiania się z siebie i ze swoich pomyłek.
2. Strach przed popełnianiem pomyłek, błędów.
3. Niemożność zaufania.
4. Nieumiejętność słuchania odmiennych zdań.
5. Trudność w chwaleniu innych,
mówieniu komplementów,
wyrażaniu uznania.



6. Trudności w przyjmowaniu pochwały (nie dowierzam).
7. Lęk w wyrażaniu miłości (boję się odrzucenia i zranienia).
8. Brak umiejętności wychodzenia naprzeciw innym ludziom i budowania bliskich relacji.
9. Trudność podejmowania inicjatywy (boję się porażki) i bycia twórczym.
10. Lęk przed liderami i innymi ludźmi posiadającymi jakąś władzę.



11. Ciągła potrzeba potwierdzania się, aprobaty ze strony innych.
12. Agresja, wybuchy wrogości wobec tych, których odczuwam jako zagrożenie dla mojej osoby.
13. Apatia.



Jaki sobie z tym radzić?

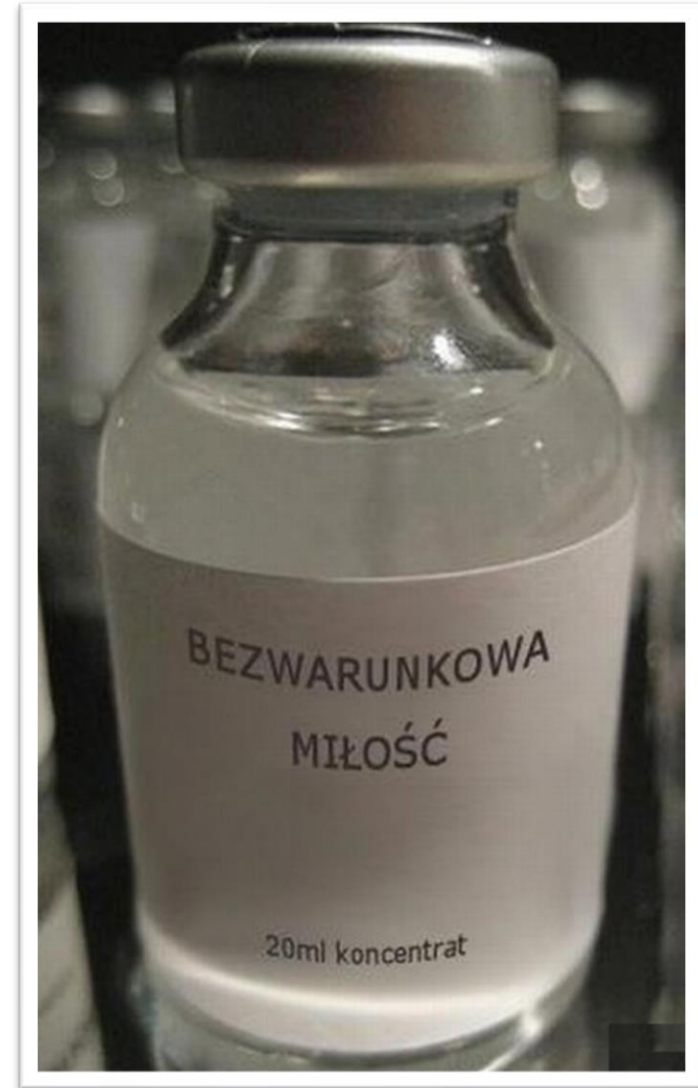


Samoakceptacja,



czyli o sztuce
roztropnego kochania siebie.

Akceptacja siebie
to wynik tego, czy doświadczyło się
poczucia bezpieczeństwa
i bezwarunkowej miłości.



Konieczność
zastępowania miłości
powoduje, że człowiek
nie jest w stanie
akceptować siebie w
sposób bezwarunkowy.

Źródła samoakceptacji będą poza nim (np. atrakcyjność fizyczna lub spektakularne sukcesy).

Warunkowa samoakceptacja jest jednak niebezpieczna, bo gdy nastąpi zmiana sytuacji (np. utrata urody lub porażka), człowiek odbiera sobie prawo do miłości własnej i cała misterna konstrukcja poczucia własnej wartości zaczyna się chwiać.



Jaki sobie z
tym radzić?



1. Rozpoznać płaszczyznę problemu.
2. Przyznać się przed sobą do tego, że to jest mój problem.
3. Zaakceptować!!!



4. Zacząć pracę nad sobą:

- ✓ Wyjaw swój problem. (Zwierz się komuś, o kim w jakimś stopniu wiesz, że możesz mu zaufać, a nie pierwszej napotkanej osobie.)
- ✓ **Sam szukaj dobra w sobie.** (Zrób „listę startową” tego, co w sobie lubisz i cenisz. Codziennie, a potem z coraz mniejszą częstotliwością, uzupełniaj tę listę o rzeczy, zachowania, sytuacje, które Cię cieszą z danego dnia, z których możesz być dumny.)



- ✓ Poproś przyjaciela, rodziców, nauczyciela – osoby bliskie – o to, aby wskazały Ci Twoje mocne strony i jakie widzą w Tobie dobro.
- ✓ Naucz się przyjmować komplementy i pochwały ze strony innych ludzi i dziękować za nie.
- ✓ Naucz się chwalić innych i pozwól im być tym, kim są.



Chwalić,
czy
nie chwalić
– oto jest
pytanie?!

- Chwalenie to opisywanie tego, co się widzi, słyszy, czuje.
- Chwalenie to opisanie tego, co się w związku z tym czuje.
- Chwalenie to pozostawienie przestrzeni na to, aby ktoś sam siebie docenił w swoich oczach

- Chwalenie to nie puste słowa typu super, pięknie, ładnie.
- Chwalenie to nie ocena czyjegoś postępowania.
- Chwalenie to nie przestrzeń doceniania samego siebie poprzez to, co zrobił ktoś inny.

Chwalić!

Ale jak?

Podniosłeś kredę z podłogi. Taki mały gest, a tak wiele znaczy. Dziękuję.

Graliście dziś w sposób pełen zaangażowania. Współpracowaliście. Było wiele podań.

Ta bluzka podkreśla Twój kolor oczu i pasuje do Ciebie. Podoba mi się Twój gust i styl.

Powiedziałeś ten wiersz z dużym zaangażowaniem, dobrą dykcją, głośno i z niesamowitą ekspresją.

No, raz na jakiś czas, widzę, potrafisz zrobić coś właściwie.

Super gra.

Podoba mi się Twoja bluzka. Gdzie kupiłeś?

Ale jestem dziś z Ciebie dumna. Jak chcesz, to potrafisz. Szkoda, że tak się nie nauczyłeś na ostatni konkurs. Ewidentnie marnujesz swój talent.

5. Zaproś do pracy nad sobą „specjalistę” (terapeutę, pedagoga, psychologa, wychowawcę).
6. Dostrzeż, że potrzebne jest przebaczenie: sobie samemu i innym (rodzice, koledzy, rodzina, nauczyciela).



