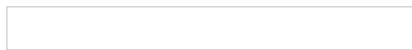


Kamesznica: Poczucie własnej wartości

Data publikacji: 10.05.2023 18:50

Skoczowskie Stowarzyszenie Abstynentów Klub „JONASZ” w ramach swojej działalności niosąc pomoc osobom uzależnionym, współuzależnionym (AI-Anonki) organizuje m.in. od kilkunastu lat dwa razy w roku „wyjazdową terapię” najczęściej trwającą dwa dni. Odbywa się to na wiosnę (maj) i jesienią (wrzesień). W dniach 06-07. Maja grupa 12 członków SSA wybrała się do Kamesznicy aby w ciszy, z dala od głosów z zewnątrz przepracowała pod okiem wykwalifikowanej terapeutki Krystyny Chrzęszcz temat „Poczucie własnej wartości”.



Fot: Stowarzyszenie Jonasz

Poczucie własnej wartości (PWW), to przede wszystkim sposób, w jaki siebie widzimy i oceniamy. wpływa ono na wiele codziennych decyzji, między innymi to, jaką pracę wybieramy, z kim się wiążemy, jakich aktywności się podejmujemy czy jak czujemy się w relacjach społecznych.

Wartość, którą przypisujemy sobie samym nie jest czymś stałym danym raz na zawsze. Samoocena ulega zmianom. Niektóre doświadczenia mogą szybko ją obniżyć jednak warto pamiętać o tym, że są sposoby pozwalające wypracować poczucie własnej wartości. Nie chodzi o to by sztucznie i nadmiernie rozdmuchać wizję samego siebie, ale o to by poznać swoje mocne strony, nauczyć się szacunku do siebie, wydobyć własne zasoby i świadomie z nich korzystać.

Jedna z definicji PWW mówi, że jest to "skłonność do doświadczania siebie, jako osoby kompetentnej w zakresie stawiania czoła wyzwaniom przynoszonym przez życie, a także zasługującej na szczęście".

To w jaki sposób myślimy o sobie wpływa na wiele obszarów codziennego życia tj.: rodzina, praca, relacje, związki, podejmowane aktywności. Dlatego należy pomyśleć o wzmocnieniu PWW - niech wynika z rzetelnej oceny doświadczeń, a nie opinii innych na nasz temat.

Przed określeniem swojego PWW warto zadać sobie kilka pytań: "Co dla mnie znaczy poczucie własnej wartości?", "Po co mam mieć wysokie poczucie własnej wartości?", "Co to zmieni w moim życiu (co będę robić inaczej, jak będę myśleć, jakie emocje będą mi wtedy towarzyszyć?)", "Po czym poznaję, że mam wystarczająco mocne poczucie własnej wartości?".

Osoby świadome swej wartości m.in.: częściej doświadczają poczucia bezpieczeństwa, sprawczości i spokoju, lepiej radzą sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych, chętniej podejmują aktywności zgodne z własnymi potrzebami, podejmując decyzje są mniej podatne na wpływ otoczenia, są otwarte na krytykę czy opinię otoczenia na własny temat, jednak to nie one stanowią fundament tego w jaki sposób o sobie myślą, częściej towarzyszy im poczucie niezależności, samostanowienia.

Natomiast osoby o zaniżonym PWW często mają małą wiedzę o sobie. Bywa, że więcej wiedzą o innych niż o sobie samym, np. co lubią członkowie rodziny, przyjaciele czy koledzy z pracy, a zapytani o swoje upodobania mają trudność z wymienieniem podstawowych preferencji.

Temat poczucia własnej wartości nie dotyczy tylko osób uzależnionych, współuzależnionych ale każdego z nas. Spróbujmy się zastanowić czy należymy do grupy Osób świadomych swej wartości czy do Osób o zaniżonym PWW? Może warto to zrobić aby poprawić swój komfort życia.

