

PSYCHOLOGICZNY GPS

- ✓ Jak zadbać o siebie
- ✓ Stawiać zdrowe granice
- ✓ Tworzyć budujące relacje



Marta Pawlikowska-Olszta



PROJEKT ROZWÓJ

Marta Pawlikowska-Olszta

Psychologiczny GPS

Jak zadbać o siebie,
stawiać zdrowe granice
i tworzyć budujące relacje

Wydawnictwo Projekt Rozwój 2022

Zespół:

Autor: Marta Pawlikowska-Olszta

Redakcja merytoryczna: Iwona Składowska

Opieka wydawnicza: Maria Mechacka

Oprawa graficzna i skład: Sylwia Kołowacik

Korekta: Aleksandra Nizioł

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci oraz wykonywanie kopii jest zabronione i skutkuje naruszeniem praw autorskich niniejszej publikacji.

Więcej informacji oraz kontakt z Autorką:

<https://www.jakzarzadzacpoludzku.pl/>

kontakt@jakzarzadzacpoludzku.pl

© Wydawnictwo Projekt Rozwój

Warszawa, 2022

Wydanie II

ISBN 978-83-958735-1-5



PROJEKT ROZWÓJ

Jak zarządzać po ludzku.pl
blog rozwoju zawodowego dla szefa i pracownika





Marta Pawlikowska-Olszta – psycholog pracy i organizacji, doradca HR, trener wspierający ludzi w rozwoju i lepszym radzeniu sobie z psychologicznymi wyzwaniami w pracy i w życiu prywatnym. Autorka bloga „Jak zarządzać po ludzku”.



Maria Mechacka – zawodowo zaangażowana w realizację projektów marketingowych oraz e-commerce w branży medycznej, pasjonatka książek w e-formacie, na co dzień związana z Fundacją Medstory, prowadzącą działalność w zakresie ochrony i promocji zdrowia w Polsce.



Sylwia Kołowacik – zajmuje się projektowaniem graficznym do druku i do mediów cyfrowych, tworzy ilustracje. Specjalizuje się w tworzeniu animacji komputerowych. Pracuje pod własną marką Picture by Silvia.



Iwona Składowska – wspiera redakcyjnie autorów książek z zakresu psychologii, zarządzania i sportu. Uwielbia tańczyć, chodzić po górach i patrzeć w gwiazdy.



Aleksandra Nizioł – na co dzień redaktorka i korektorka artykułów dziennikarskich, naukowych i poezji, współpracuje z wydawnictwami i self-publisherami, miłośniczka jogi śmiechu i tańca orientального.

Spis treści

Wstęp, czyli jak świadomie wykorzystywać wiedzę psychologiczną.....	7
Samocena, czyli w jakim punkcie rozwoju osobistego się znajdujesz.....	9
Instrukcja obsługi, czyli co czuje, myśli i jak działa spełniony człowiek?.....	12
Wybierz dobry sposób na zbudowanie poczucia własnej wartości.....	12
Zadbaj o swoje podstawowe psychologiczne potrzeby	19
Przyjmij najprostszą odpowiedź na pytanie, jak działa człowiek	26
Początek drogi, czyli jak zacząć wychodzić z nieoptymalnych wersji siebie....	39
Prawdopodobnie nie jesteś świadomy, że działasz w swoich negatywnych stanach	39
Jak radzić sobie z oporem przed zmianą?	41
Odśwież wiedzę, jak przebiega uczenie się i rozwój	45
Pogódź się z tym, że twój dotychczasowy sposób myślenia może być błędny	49
Wyłap przekonania, które nie pozwalają Ci budować pewności siebie i dobrych relacji.....	52
Pracuj nad dobrym ustawieniem emocjonalnego GPS-a	55
Przerwij błędne koło szkodliwych sposobów radzenia sobie ze stresem	60
Miej przed oczami możliwe etapy rozwoju.....	63
Wybierz, dla kogo ta zmiana!.....	64
Droga ku spokojowi i asertywności, czyli jak zaprowadzić porządek w swoich wewnętrznych stanach	65
Określ, jak powinno działać Twoje optymalne wewnętrzne trio – Rodzic, Dorosły i Dziecko.....	66
Walcz o siebie i świadomie wybieraj zachowanie	70
Dodaj nowe przekonania i wartości do wewnętrznego Rodzica	73
Naucz się odróżniać asertywność od agresji i bierności	76
Przyjmij nową definicję siły.....	78
Przyjrzyj się swoim mocnym stronom.....	80
Obserwuj siebie, zamiast się oceniać.....	84
Zagładał do wyników badań, a nie do horoskopów.....	86
Nie zapominaj o emocjach i potrzebach wewnętrznego Dziecka (nawet jeśli masz 95 lat)	88
Zmień sposób mówienia do siebie.....	90
Zdrowe nawyki, czyli jak budować relacje w życiu prywatnym i pracy	92
Obserwuj, z jakiego wewnętrznego stanu komunikują się inni ludzie.....	92

Zrób remanent wśród ludzi w twoim otoczeniu	94
Zmień sposób rozmawiania z ludźmi	97
Wróć do zwrotów grzecznościowych, naucz się asertywnie zgadzać i odmawiać.....	102
Przestań manipulować innymi	106
Naucz się bronić przed manipulacją.....	112
Unikaj nieoczywistych drzazg w komunikacji	120
Jak zdrowo spierać się z innymi.....	123
Dbaj o komunikację i rozwój w pracy	128
Dbaj o komunikację i rozwój w roli rodzica	133
Dbaj o komunikację i rozwój w roli szefa*	138
Jak ochronić się przed osobami, które nie dają Ci prawa do posiadania granic	141
Ślepe uliczki, czyli co może stać na przeszkodzie dalszemu rozwojowi	150
Zbyt skupiasz się na sobie i obsesyjnie udowadniasz, że jesteś wartościowy	151
Nadmiernie kontrolujesz i jesteś zbyt czujny	152
Zbyt często ulegasz, jesteś bezradny i zależny	154
Zbyt często narzekasz i manifestujesz postawę cierpiénika.....	156
Jesteś nadmiernie wrażliwy.....	157
Zbyt długo odwlekasz działanie	159
Zbyt często rozpamiętujesz przeszłość	161
Trzymasz się zbyt negatywnego obrazu siebie	163
Za bardzo stronisz od innych ludzi.....	164
Zachowujesz się w sposób zbyt teatralny i dramatyczny.....	165
Jesteś zbyt pobłażliwy dla toksycznego środowiska pracy lub związku	166
Zaniedbałeś swój organizm pod względem fizycznym	167
Trwała zmiana, czyli jak zwiększyć szansę na osiągnięcie zamierzonych efek- tów.....	169
Rozpoznaj swój sposób przywiązywania się do ludzi	169
Wprowadź więcej luzu, uśmiechu i zabawy w swoje życie.....	173
Co warto przestać robić, żeby odblokować swoje możliwości.....	178
Co jeszcze warto zacząć robić, żeby poszerzyć opcje rozwoju	180
Gdzie szukać wsparcia? W czym pomoże Ci przyjaciel, coach, psychoterapeuta i psychiatra.....	193
Końcowa samoocena – czyli sprawdzamy, na ile obecnie czujesz się pewnie, wykorzystując wiedzę o tym, jak działa człowiek	201
Warto przeczytać również:	206

Wstęp, czyli jak świadomie wykorzystywać wiedzę psychologiczną

Wielu z nas lubi oglądać filmy o tym, jak powstają różne produkty codziennego użytku. Z zaciekawieniem przyglądamy się, jak powstają klocki lego, zapałki i piłki tenisowe. **A jak działa człowiek?** Jakie elementy sprawiają, że czuje, działa i myśli w taki, a nie inny sposób? Ta wiedza często zawarta jest w wielotomowych podręcznikach, do których mało kto ma dostęp lub cierpliwość. Właśnie to chcę Ci pokazać – skąd bierze się nasz sposób myślenia, emocje i dlaczego zachowujemy się tak, a nie inaczej.

Poznanie tych mechanizmów jest ciekawe samo w sobie, a dodatkowo podpowiada, jak się rozwijać i prowadzić szczęśliwsze życie.

Zależy mi na przekazaniu fascynującej wiedzy psychologicznej w przystępny sposób. Postaram się (choć nie jest mi łatwo!) omijać skomplikowane terminy i nazwy teorii. Jeśli szukasz naukowego zaplecza, na końcu książki znajdziesz listę polecanych pozycji – naprawdę warto je przeczytać.

Ciekawi mnie, w jaki sposób podchodziłeś do psychologii i jak próbowałeś osiągnąć spełnienie w życiu do tej pory.

Chcę Ci pokazać, że przepustką do dalszej poprawy jakości życia jest właśnie wiedza z zakresu psychologii i... osobista praca nad tym, żeby dobrze ją wykorzystać.

Pokażę, jak podejść do swojego rozwoju krok po kroku. Prezentowane rozwiązania przetestowałam wraz z setkami osób podczas kilkunastoletniej kariery jako psycholog pracy. Jeśli uznasz je za wartościowe, możesz włączyć je do tych, które sam już wypracowałeś.

Z radością obserwuję osoby, które nie zajmują się zawodowo psychologią, gdy podczas warsztatów i konsultacji ćwiczą, jak budować owocne relacje oraz lepiej dogadywać się z innymi. To początkowe przerażenie, gdy uświadamiają sobie, że nie ma gotowych recept na życie. I ten błysk w oczach, gdy zaczynają rozumieć, co dla nich wynika z rzetelnych teorii psychologicznych.

Umiejętności i wiedza, które możesz wyłuskać dla siebie z dorobku psychologii, pozwolą Ci zmienić proporcję emocji odczuwanych na co dzień – z przewagi lęku, poczucia krzywdy, winy, złości czy smutku na przewagę spokoju, pewności

swoich wyborów, większej skuteczności w realizacji celów oraz świadomość, że poradzisz sobie z rzeczami, które Ci się przydarzą, a na które nie masz wpływu.

Dla mnie nie ma nic lepszego niż widok strumienia wiedzy psychologicznej wymyającego z głowy błędne przekonania. Ten strumień pozostawia za sobą wewnętrzny spokój i poczucie większej satysfakcji z życia. Włącza też świadomość, w jaki sposób można budować szczęśliwsze rodziny i zespoły.

Niezwykłe, jak plastyczna jest rzeczywistość i to, w jak dużym stopniu możesz ją formować. Bądź jednak ostrożny, bo możesz ją także zniekształcić swoimi nietrafnymi osądami, decyzjami i działaniem. Przyjrzymy się bliżej temu ryzyku.

Zastanawiałeś się, jak to się dzieje, że niektórzy ludzie mają udane związki i są zadowoleni ze swojej pracy, a inni mają wieczne poczucie, że w ich życiu prywatnym i zawodowym wszystko idzie jak po grudzie? Do której z grup należysz?

To, czy jesteś w pierwszej, czy drugiej grupie, nie ma nic wspólnego z tym, że „ktoś ma szczęście”, że „komuś łatwo wszystko przychodzi”. Odpowiedź na to, z jakich powodów u różnych osób występują takie drastyczne różnice w postrzeganiu świata, możesz znaleźć w kilku kluczowych wątkach poruszanych przez psychologów. Zebrałam je dla Ciebie w kolejnych podrozdziałach.

Poznaj siebie – przyjrzyj się mechanizmom psychologicznym, które rządzą Twoim zachowaniem i determinują Twoje decyzje. Pozwoli Ci to żyć bardziej świadomie, w zgodzie ze sobą i innymi. Niezależnie od wieku, zawsze jesteś w stanie zmienić swoje podejście i zachowanie. Jesteś w stanie wpłynąć na emocje, które odczuwasz, i na sposób, w jaki budujesz relacje z innymi ludźmi.

Bywa to trudne, ale przejęcie odpowiedzialności za to, kim się stajesz, daje z czasem wielką osobistą satysfakcję. Okazuje się bowiem, że Twoja praca nad sobą (lub jej brak!) wpływa nie tylko na Ciebie, ale i na tych, za których jesteś współodpowiedzialny – członków rodziny, współpracowników i przyjaciół – oraz na jakość Waszego wspólnego życia.

Zapraszam do lektury!

Samoocena, czyli w jakim punkcie rozwoju osobistego się znajdujesz

Zanim przejdziesz dalej, przeczytaj uważnie zdania testu opisujące to, jak funkcjonujesz w życiu. Zastanów się nad każdym z nich. Pomyśl o różnych aspektach życia. Przyjrzyj się sobie w pracy, w związku, w relacjach z bliższymi i dalszymi osobami. Pamiętaj, że ludzie są różni, więc nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi. Po prostu szczerze odpowiedz na pytanie, w jakim stopniu dane stwierdzenie opisuje Ciebie. Będziesz wiedział, na czym stoisz, przed dalszą lekturą.

Wróć do przeprowadzonej samooceny po przeczytaniu książki.

Jeśli naprawdę nie wiesz, co odpowiedzieć, bo na przykład w zdaniach znajdują się słowa, które Ci teraz nie mówią, zaznacz (x) i wróć do tego wątku po przeczytaniu całej książki.

Skala odpowiedzi:

- 1 – całkowicie się nie zgadzam
- 2 – nie zgadzam się
- 3 – raczej się nie zgadzam
- 4 – trochę się zgadzam, trochę się nie zgadzam
- 5 – raczej się zgadzam
- 6 – zgadzam się
- 7 – całkowicie się zgadzam
- X – nie wiem, jak odpowiedzieć na to pytanie

Umiem świadomie budować poczucie własnej wartości.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Wiem, jakie potrzeby psychologiczne muszę mieć zaspokojone, żeby skupić się na rozwoju.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Wiem, jak zarządzać myślami i emocjami, aby sprawnie działać i budować dobre relacje.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Moja postawa wobec innych ludzi jest asertywna.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Jestem świadomy wpływu mojego wychowania na to, jak postępuję jako dorosły.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Wiem, jakie psychologiczne przeszkody napotkam, jeśli będę chciał zmienić swój sposób myślenia i działania.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Znam skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Wiem, jakie przekonania blokują mój rozwój, a jakie go wspomagają.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Umiem w sposób asertywny oceniać zachowanie innych ludzi.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Rozumiem, co oznaczają dla mnie moje emocje.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Rozpoznaję, jakie zagrożenie stanowią dla mnie osoby ze zbyt małą empatią.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Wiem, czego powinienem unikać, żeby nie narazić się na psychologiczne problemy.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Mam plan, jakie rzeczy wprowadzić do swojego życia, żeby poszerzyć swoje możliwości rozwoju.

1	2	3	4	5	6	7	x
---	---	---	---	---	---	---	---

Teraz rozsiądź się wygodnie. Niech czas dalszej lektury będzie inspirującą przygodą.

Przybliżę Ci psychologiczne kwestie, przedstawiając przykłady autentycznych zachowań i sposobów myślenia różnych ludzi. Każdy z opisów postaci będzie zawierał ich rzeczywiste historie. Oczywiście imiona i niektóre szczegóły zostały zmienione, aby chronić prywatność tych osób. Nie oceniaj tych ludzi ani siebie. Postaraj się jednak zwrócić uwagę na ich zachowania, bo będziemy do nich wracać w różnych momentach książki.

Czytając kolejne podrozdziały, niezależnie od Twojej obecnej sytuacji, spróbuj popatrzeć na siebie z boku. Z zaciekawieniem przyglądaj się swoim reakcjom.

Szukaj wskazówek, które odpowiadają na Twoje obecne potrzeby. Zalecam jednak, abyś czytał ten tekst po kolei. Rozmyślając nad kolejnymi wątkami, pamiętaj, aby przypatrywać się sobie wzrokiem życzliwego obserwatora. Wiedza pozyskana z takim nastawieniem i pozbawiona nadmiernej samokrytyki pozwoli Ci po zakończeniu lektury podpisać się pod stwierdzeniami testu samooceny z jeszcze większą pewnością!

Instrukcja obsługi, czyli co czuje, myśli i jak działa spełniony człowiek?

Wybierz dobry sposób na zbudowanie poczucia własnej wartości

Przyjrzyj się przez chwilę najbliższej Ci osobie, sobie i przypadkowemu przechodniowi. Jak myślisz, co oni próbują w życiu osiągnąć? Czy coś Was łączy?

Tak, jest między Wami niewidzialny wspólny mianownik – poczucie godności. Każdy dąży do tego, by czuć się godnie i wartościowo. To nadrzędna potrzeba każdego człowieka. Każdy ją ma i nie zawaha się jej zaspokoić. Lepiej bądź tego świadomy, bo a nuż stoisz komuś (albo sobie!) na drodze do tego celu.

Ponieważ poczucie godności i bycia wartościowym jest życiowym priorytetem nas wszystkich, przyjrzyj się teraz temu, jakie ludzie mają sposoby na to, żeby je osiągnąć.

Sposób relacyjny zaspokajania poczucia własnej wartości

» **Adam** ma 42 lata, bardzo się stara, żeby jego praca – kierownika projektu w dużej międzynarodowej firmie – była doceniana przez przełożonych. On sam chce być postrzegany jako ktoś, kto zasługuje na swoje stanowisko.

Bardzo dba o to, by dla wszystkich było wiadome, jak ważną osobą jest w firmie. Jego gabinet wypełniają oprawione w ramki certyfikaty z ukończonych zagranicznych szkoleń, na ścianie powiesił swoje zdjęcie z zarządem. Jego biurko i fotel robią wrażenie. Cieszy go też nowy służbowy samochód – nikt ze znajomych jeszcze takiego nie ma! Specjalnie parkuje w najbardziej widocznym miejscu – a niech widzą! Adam cieszy się, że praktycznie wszystko to zawdzięcza sobie.

W zeszłym tygodniu dostał 3 zaproszenia na prestiżową konferencję branżową. Pójdzie jednak sam. Uważa, że przezornie jest „nie hodować” sobie konkurencji. Ostatnio w firmie dużo jest zmian organizacyjnych, którymi Adam bardzo się stresuje. Dlatego, choć nie wymaga tego obłożenie pracą, sporo czasu zostaje po godzinach, żeby być widzianym przez kierownictwo częściej niż inni koordynatorzy projektu.

Co, według Ciebie, robi Adam, żeby poczuć się godnie? Jak określiłbyś sposób, w jaki buduje swoje poczucie własnej wartości? Jak może się zachować, jeśli staniesz na drodze do zaspokajania przez niego tej nadrzędnej potrzeby?

Adam jest przykładem osoby, która buduje swoje poczucie wartości poprzez porównywanie się z innymi i prezentowanie się jako lepsza niż inni. Ten sposób budowania poczucia własnej wartości nazywamy inaczej sposobem relacyjnym. Porównywanie się to pozostałość tego, w jaki sposób Adam i inne osoby budowały swoje poczucie wartości... w dzieciństwie.

Dzieci porównują się z innymi w różnych wymiarach. Dążą do tego, aby na jakiejś skali – na przykład wiedzy, ocen w szkole, sprawności fizycznej, liczby posiadanych zabawek czy pozycji zawodowej rodziców – wypaść lepiej od rówieśników. To pozwala im poczuć się widocznymi i ważnymi.

I o ile jest to całkiem znośny sposób na budowanie swojego poczucia sprawczości i definiowania siebie w latach wczesnej młodości, o tyle, jak pewnie sam już czujesz – wraz z wejściem w dorosłość te buty zaczynają być po prostu za małe. Zaczynają wyglądać groteskowo i coraz mniej wygodnie się w nich chodzi.

Żeby podtrzymać poczucie własnej wartości w ten sposób, musisz cały czas, jak Adam, wypadać lepiej niż inni na skalach. W jego przypadku możemy założyć, że chodzi o skale: dyspozycyjności w pracy, usługowości i przydatności firmie, posiadania pieniędzy i oznak tego, że powodzi mu się materialnie lepiej niż innym.

Zastanów się przez chwilę – jak Adam musi się czuć na co dzień? Czy udowadnianie codziennie, że jest się najlepszym na skali, jest realnym celem? Jak to wpływa na niego i jakie ma skutki dla jego otoczenia?

Jeśli jest tak, że podobnie jak Adam, nadal szukasz swojego poczucia własnej wartości i godności poprzez porównywanie się z innymi, to bardzo prawdopodobne, że jesteś nadmiernie zależny od opinii otoczenia. Najprawdopodobniej, nie zdając sobie z tego sprawy, zachowujesz się w sposób agresywny lub bierno-agresywny, po to żeby umniejszyć „wartość” osób ze swojego otoczenia i żeby uzyskać wyższe miejsce na skali. Smutne i straszne? Niestety prawdziwe.

Jeśli masz w swoim otoczeniu dorosłych, którzy zatrzymali się w swoim rozwoju na budowaniu poczucia własnej godności poprzez porównywanie się z innymi, możesz spodziewać się przeróżnych form umniejszania Ciebie i zaniżania Twoich osiągnięć. Zwłaszcza w wymiarach, które dla tych osób są szczególnie ważne.

Na przykład, jeżeli dla Twojego kolegi budującego swoją godność przez porównania ważne jest posiadanie samochodu, bo dla niego to na przykład symbol prestiżu, to gdy Ty kupisz swój, spodziewaj się z jego strony raczej kąśliwych uwag (niby to w dobrej wierze) o nietrafionym wyborze niż docenienia decyzji i dzielenia radości z zakupu.

Tak samo będzie w pracy. Jeśli dla współpracownika bądź przełożonego staniesz się punktem odniesienia (nawet nie wiedząc o tym), na przykład z racji swoich sukcesów czy kompetencji, spodziewaj się od niego raczej tego, że Cię skrytykuje, zacznie snuć intrygi mające na celu umniejszenie Twojej wartości w oczach innych (na przykład pod pozorem profesjonalnej analizy danego tematu) niż owocnej współpracy.

Zastanawiałeś się kiedyś, na czym polega fenomen negatywnych komentarzy w Internecie? Wystarczy poczytać te pojawiające się pod różnymi artykułami, aby zdać sobie sprawę, jak prosty jest to sposób, żeby w ułamku sekundy podbić swoje ego czymś kosztem – wytykając komuś faktyczny czy wydumany błąd. Tak wyglądają „porównujący się” w akcji.

Adam też jest zdolny do takich działań. Zauważ, że w opisie nie istnieje jego zespół, nie liczy się też to, czym się zajmuje. On niczym się nie dzieli, żeby nikogo przypadkiem nie wzmocnić. Ważne jest utrzymanie pozorów i opinia osób, które są wyżej w hierarchii. Jeśli zostanie skrytykowany przez szefa, a potem natknie się na kogoś według niego słabszego, ta przypadkowa osoba na pewno oberwie. Dlaczego? Bo on w ten sposób... odzyskuje poczucie własnej wartości i istotności.

Dorośli, którzy nadal zaspokajają swoje poczucie godności, porównując się z innymi, mają sporo problemów sami ze sobą. Wiele kłopotów sprawiają też innym. Żyją w ciągłym stresie, gonią za utrzymaniem się w wyimaginowanej czołówce.

Agresywne zachowanie jest dla nich niezbędne do zepchnięcia Cię z ważnej dla nich skali porównań. Chodzi im o to, żeby sami mogli zająć na niej jak najwyższe miejsce. Inaczej nie czują się spełnieni i wartościowi.

Osoby porównujące się z innymi są najbardziej dokuczliwe w sytuacjach, gdy zagrożone jest ich poczucie godności. I jak się domyślasz, nie chodzi tu o faktyczny stan zagrożenia, ale o subiektywnie postrzegane przez nich ryzyko.

Chodzi na przykład o sytuacje, gdy nie radzą sobie w roli szefa, przytłacza ich odpowiedzialność czy złożoność zadań. Albo gdy stresują ich problemy w prywatnych relacjach, obawiają się, że coś się wydarzy. Wtedy, jak ranne zwierzę, ratują się atakiem. Robią to tylko po to, by podbudować swoją zagrożoną pozycję. Każdy może znaleźć się na celowniku takiej osoby. Nie dlatego, że coś z jego zachowaniem jest nie tak, ale dlatego, że zwyczajnie jako dziecko, partner czy pracownik jest pod ręką.

Przeczytałeś na początku, że istnieje przymus poczucia się godnie i wartościowo. Ale czy porównywanie się z innymi to jedyna droga do zaspokojenia tej niezbywalnej potrzeby? W jaki sposób możesz osiągnąć ten stan (przecież to psychologiczny priorytet!), jeśli nie możesz albo przestajesz chcieć porównywać się z innymi? Czy masz jakąś alternatywę?

Autonomiczny sposób zaspokajania poczucia własnej wartości

» **Krzysiek** ma 38 lat, pracuje jako specjalista obsługi klienta w firmie produkcyjnej. Stara się, żeby jego praca była wykonana dobrze, choć czasami nie jest to łatwe. Rynek się zmienia, a klienci są coraz bardziej wymagający. Dlatego cieszy się, gdy udaje mu się rozwiązać trudny problem związany z zamówieniami lub reklamacjami.

Krzysiek zaliczył sporo sprofilowanych szkoleń, wprowadza też nowych pracowników do zespołu. Lubi dzielić się wiedzą, którą zdobył w ciągu ostatnich 15 lat pracy. Jest najstarszy stażem w firmie, ale nie mówi o tym współpracownikom. Stara się pomagać kolegom i codzienną pracą pokazywać, że jest dobrym fachowcem.

Jest zadowolony, gdy ktoś pochwali jego sposób pracy albo poprosi go o podzielenie się pomysłami na optymalizację. Namawia ludzi z zespołu, żeby wszyscy poszli na kurs obsługi nowego programu, który wdrażają, bo to znacznie ułatwi pracę całemu zespołowi.

Przy biurku ma zdjęcie swojej córki. Pilnuje, żeby nie zostawać często po godzinach. Chroni swój prywatny czas, aby móc spędzić go z rodziną i poświęcić na swoje pasje. Od lat fascynuje go lotnictwo.

Jak określiłbyś to, w jaki sposób Krzysiek buduje swoje poczucie własnej wartości? Co robi, żeby poczuć się godnie? Jak może się zachować, jeśli staniesz na drodze do zaspokajania przez niego tej potrzeby?

Krzysiek z porównań z innymi przeszedł do zupełnie innego – autonomicznego sposobu zaspokajania potrzeby godności. Autonomia to inaczej możliwość samodzielnego stanowienia norm, decydowania o sobie samym. Krzysiek czuje się wartościowy wtedy, gdy jego cele i zachowania są spójne z ważnymi dla niego wartościami. Wartości są jak filtr, przez który przepuszczasz swoje decyzje w życiu. Powinny przejść przez nie tylko te wybory, które spełniają określone przez Ciebie wymagania.

Możemy przypuszczać, że w przypadku Krzyśka tymi wartościami są: profesjonalizm, zespołowość, dzielenie się wiedzą, równowaga między pracą a życiem prywatnym oraz pasje pozazawodowe.

Gdy wkraczasz w dorosłość, budowanie poczucia własnej wartości przez porównywanie się z innymi może i powinno zejść na dalszy plan. Tak stało się u Krzyśka.

Oczywiście każdy z nas ma w sobie odrobinę zapotrzebowania na relacyjne wzmocnienia. Świadczy o tym chociażby niegasnąca, ludzka potrzeba pochwał, pozytywnej informacji zwrotnej i uznania. Jeśli jednak rozwijasz się w optymalny dla dorosłej osoby sposób, to jest to przyjemny dodatek do wartości i zasad, którymi się kierujesz, a nie cel sam w sobie. Jeśli podążasz tą ścieżką zaspokajania potrzeby godności, na pewno nie potrzebujesz, żeby inni czuli się gorzej niż Ty.

W autonomicznym podejściu do uzyskiwania poczucia godności sprawdzasz na bieżąco, jak Twoje zachowanie ma się do wyznawanych przez Ciebie wartości. Filtrujesz przez nie to, co decydujesz się w życiu robić, a czego robić nie będziesz. Sam stajesz się dla siebie punktem odniesienia.

Poza sprawdzeniem, jakie są najlepsze praktyki w danym temacie, nie potrzebujesz porównywać się z innymi, by wiedzieć, czy postępujesz zgodnie z wyznawanymi przez Ciebie wartościami. Codziennie musisz – bo przecież przymus czucia się godnie nie zanika u nikogo – sprawdzać to, czy Twoje zachowanie świadczy o tym, że jesteś taki, jakim chcesz być – profesjonalny, uczciwy, rodzinny, lojalny itd. Nie zwracasz uwagi na to, czy wypadasz lepiej, czy gorzej od kogoś na jakiejś skali.

Znasz kogoś, kto musi być zawsze najuczciwszy, najmądrzejszy, najbardziej lojalny? To człowiek budujący swoje poczucie wartości w sposób „relacyjny”.

Człowiek budujący swoje poczucie własnej wartości w sposób autonomiczny zaspokaja potrzebę godności, zachowując się uczciwie, mądrze i lojalnie. Nie musi się licytować. Nie ogranicza go stawianie na swoim i bycie lepszym od innych. To niezwykle odciążenie na drodze rozwoju.

A co, jeśli staniesz na drodze człowieka autonomicznego? Jeśli chce myśleć o sobie jako o dobrym człowieku, będzie dla Ciebie wspianym przyjacielem, wspierającym Cię w Twoich celach i wartościach. Co za odmiana w zestawieniu z osobą, która zaspokaja swoje poczucie wartości, nieustannie się porównując!

Na tym poziomie „gra się” w zupełnie inną grę. Niezauważalną dla tych, którzy zostali przy mniej dojrzałym sposobie zaspokajania swojej potrzeby godności. Nie jest to gra o sumie zerowej, w której tylko jedna osoba może wygrać i być najlepsza. Jest to przygoda, w której możesz zrezygnować z poddawania się presji posiadania racji na rzecz wyboru wielu działań ładujących Twoją wartość i równocześnie nieumniejszających innych.

A teraz czas na ciekawostkę z kategorii człowiek potrafi... Jest jeszcze jeden sposób, w jaki ludzie zaspokajają niegasnącą potrzebę poczucia się wartościowo, jak myślisz, na czym on polega?

Fasadowy sposób zaspokajania poczucia własnej wartości

» **Piotrek** ma 43 lata, jest nauczycielem wf-u. Czuje, że jego praca ma poważanie w środowisku miasteczka, w którym mieszka wraz z rodziną. Zdanie sąsia-

dów jest dla niego bardzo ważne. Nie wyobraża sobie, żeby opuścić niedzielne wyjście do kościoła: bo co by powiedzieli inni?

Piotr uważa, że dzisiejsza młodzież jest coraz gorsza, a jego praca niedoceniana finansowo i coraz trudniejsza, bo uczniowie przestali słuchać nauczycieli.

Ostatnio kiepsko znosi te wybryki uczniów w szkole, więc relaksuje się, pijąc alkohol po pracy. Wtedy się uspokaja. Denerwuje go to, że w pracy nie mogą panować takie porządki jak w jego domu. Dzieci i żonę może szybko „ustawić w szeregu”, a w pracy nie może ani na nikogo podnieść ręki, ani nakrzyczeć, choć sytuacja ewidentnie tego wymaga.

Piotrek uważa, że najważniejsze w życiu jest to, żeby ludzie dobrze go postrzegali i okazywali mu szacunek. Jak określiłbyś sposób, w jaki Piotrek buduje swoje poczucie wartości? Adam i Krzysiek zaspokajali je odpowiednio w sposób relacyjny i autonomiczny. A co robi Piotrek, żeby poczuć się godnie? Jak może się zachować, jeśli staniesz na jego drodze do zaspokojenia tej nadrzędnej potrzeby?

Piotrek korzysta ze sposobu zaspokojenia potrzeby godności, który jest dla mnie dowodem, że człowiek potrafi zrobić naprawdę wszystko, żeby poczuć się godnie. Ten sposób możesz nazwać sposobem fasadowym. Można powiedzieć, że polega on na tym, że osoba udaje – zwykle nieświadomie – że kieruje się wartościami i zaspokaja potrzebę godności w sposób autonomiczny.

Piotr, choć afiszuje się ze swoją religijnością, postępuje niezgodnie z wartościami, które głosi większość religii. Możemy założyć, że stosuje przemoc w stosunku do swojej rodziny, najprawdopodobniej krzyczy i podnosi rękę na jej członków, co nijak się ma do jego autoprezentacji na zewnątrz. Rytuał zastępuje mu treść prawdziwych wartości.

Bądź czujny, gdy masz w otoczeniu osoby, które w ten sposób zaspokajają swoją potrzebę pocucia się wartościowo. To przebiegłe i mylące, bo wartości w tym sposobie są takim samym rekwizytem jak najnowsze modele samochodów u osób zaspokajających swoje poczucie wartości w sposób relacyjny.

Jak rozpoznać osoby „fasadowe”? W przeciwieństwie do osób relacyjnych, które porównują kryteria materialne (jestem wyższy, bogatszy, mam większy dom), fasadowi porównują wartości (jestem świętszy, bardziej pomagam, jestem bardziej zaangażowany). W praktyce będą próbowały Cię wciągać w wyścig, kto jest

uczciwszy albo kto jest największym dobroczyńcą w rodzinie. Fasadowy człowiek, zamiast działać zgodnie z wartościami, wypełnia tylko puste rytuały, często robiąc to wyłącznie na pokaz. Podpowiedzią, że masz do czynienia z osobą fasadową, a nie autonomiczną, może być także to, że często okazuje ona negatywne emocje. Zawiść, zazdrość, złość na innych i frustracja, które są rzadkie u osób, które zaspokajają swoje poczucie wartości w sposób autonomiczny.

ĆWICZENIE

Co wynika dla Ciebie z faktu, że musisz zaspokoić swoją potrzebę, by czuć się wartościowo i godnie? Poznałeś trzy sposoby zaspokajania poczucia własnej wartości. Zastanów się, który z nich teraz najczęściej stosujesz? Który chciałbyś stosować częściej w przyszłości? Jakie odczujesz skutki, gdy zmienisz sposób zaspokajania potrzeby poczucia własnej wartości?

Zastanów się, co możesz zrobić, żeby wyrwać się z porównywania z innymi lub udawania wartości, szczególnie gdy większość ludzi z Twojego otoczenia zaspokaja swoją potrzebę poczucia się wartościowym w sposób relacyjny (jak Adam) lub fasadowy (jak Piotrek). Co możesz zrobić, żeby otoczyć się osobami, takimi jak Krzysiek, zaspokajającymi swoją potrzebę poczucia się godnie w sposób autonomiczny?

Zapisz pierwsze pomysły, jakie przychodzą Ci do głowy:

.....

.....

.....

.....

Zadbaj o swoje podstawowe psychologiczne potrzeby

Wiesz już, że każdy człowiek dąży do tego, aby czuć się godnie, i robi wszystko, by poczuć się wartościowo. Warto, żebyś ćwiczył się w budowaniu swojego poczucia wartości w sposób autonomiczny. Zdefiniuj swoje wartości i pilnuj, aby Twoje zachowanie w codziennym życiu było z nimi zgodne.

Oprócz poczucia się godnie do satysfakcjonującego życia i dalszego rozwoju potrzebujesz jeszcze zaspokojenia 5 kluczowych psychologicznych potrzeb.

Patrząc od strony fizycznej, żeby przetrwać, potrzebujesz wody, powietrza, jedzenia i snu. A jakie psychologiczne potrzeby musisz mieć zaspokojone, by budować swój dobrostan? Poniżej znajdziesz ich pełną listę:

1. Potrzeba bezpiecznego przywiązania do innych ludzi.
2. Potrzeba autonomii, kompetencji i tożsamości.
3. Potrzeba wolności wyrażania prawdziwych potrzeb i emocji.
4. Potrzeba spontaniczności i zabawy.
5. Potrzeba posiadania realistycznych granic i samokontroli.

Krzysiek (budujący swoje poczucie wartości autonomicznie) należy do szczęśliwców, którzy wszystkie te potrzeby mieli zaspokojone w dzieciństwie. Dlatego robi w życiu swoje. Przyjrzyj się bliżej pięciu osobom, u których te podstawowe, psychologiczne potrzeby nie zostały wtedy zaspokojone. Przeczytaj, z czym się borykają, i spróbuj odgadnąć, która z potrzeb była i jest u nich potraktowana po macoszemu.

Potrzeba bezpiecznego przywiązania do innych ludzi

» **Dominika** wiecznie czuje się odrzucona. Ma spore trudności w budowaniu stabilnych związków. Jest nieufna i obawia się skrzywdzenia. Brakuje jej ciepła, pozytywnych emocji i poczucia zrozumienia. Uważa, że nikt jej nie chroni. Czuje się gorsza od innych. Przemyka cicho korytarzem, wycofuje się z grupy, bo czuje się niezręcznie w towarzystwie. Ma poczucie inności i boi się krytyki.

U Dominiki nie została zaspokojona pierwsza kluczowa potrzeba: bezpiecznego przywiązania do innych ludzi. Członkowie jej rodziny byli zdystansowani, wręcz chłodni emocjonalnie. Gdy przychodziła do matki ze swoimi problemami, tej często zdarzało się wybuchać złością, a ojciec był prawie cały czas wycofany. Miała wrażenie, że zwraca uwagę na wiele spraw, ale na pewno nie na córkę. Ona sama nie miała na kim wesprzeć się w rodzinie. Nie miała skąd zaczerpnąć emocjonalnej bliskości i wsparcia, tak potrzebnych wszystkim ludziom.

WSKAZÓWKA

Jeśli jesteś podobny do Dominiki, żeby prowadzić zdrowe, dojrzałe i pełne spełnienia życie, warto, byś wrócił do tej podstawowej potrzeby i zaczął budować dla siebie szeroko rozumiane poczucie bezpieczeństwa. Dostrzeż w swoim otoczeniu osoby, na których możesz polegać. Wyrób w sobie przekonanie, że ludzie się o Ciebie troszczą. Otaczaj się tymi, którzy akceptują Cię takim, jakim jesteś. Bez tego kroku trudno będzie budować partnerskie relacje i swoje adekwatne poczucie wartości.

ĆWICZENIE

Komu mogę zaufać? Na kogo mogę liczyć? Z kim mogę swobodnie spędzić czas, być sobą i się nie stresować?

.....

.....

.....

.....

Potrzeba autonomii, kompetencji i tożsamości

» **Wiktor** ma spore problemy, żeby określić, kim on właściwie jest. Ma poczucie, że z niczym sobie nie poradzi. Uważa się za osobę gorszą od innych. Nadmierne angażuje się w relacje. Swoją samoocenę buduje na pytaniu, czy inni go lubią. Jest bardzo podatny na zranienie.

U Wiktora nie została zaspokojona potrzeba autonomii, kompetencji i tożsamości. Rodzina podważyła jego wiarę w siebie. Matka, która wychowywała go samotnie, nadal wyręcza go w wielu sprawach. Przygotowuje mu jedzenie, wybiera ubrania i podejmuje za niego różne życiowe decyzje. Chłopak prawie żadnej rzeczy nie robił samodzielnie, bez konsultacji z nią. Jej nadopiekuńczość przeplatała się ze wzbudzaniem w synu poczucia winy za jej samopoczucie. Często słyszał, jak ona wiele dla niego poświęciła.

WSKAZÓWKA

Żeby w dorosłym życiu radzić sobie sprawnie, buduj w sobie poczucie własnej skuteczności. Nie polegaj tylko na zdaniu innych, zacznij pracować nad tym, by wierzyć własnym słowom. Stwórz wewnętrzną pewność siebie (ale nie butę), że gdy podejmujesz decyzję o zrobieniu czegoś, to będziesz w stanie doprowadzić to do końca. Zacznij od drobnych codziennych wyborów i kroków, które stawiasz. Doceniaj i ciesz się z tego, co dotychczas zrobiłeś. Nabywaj umiejętności, ucz się nowych rzeczy. Bądź dla siebie życzliwy i cierpliwy, równocześnie konsekwentnie dąż do bycia niezależnym. Żeby osiągać spełnienie, musisz mieć możliwość samodzielnego decydowania o swoich celach i umieć je zrealizować.

ĆWICZENIE

Zapisuj swoje doświadczenia na mentalnym twardym dysku. Odpowiedz sobie na pytania: Co umiem? Co wiem? W czym jestem dobry? Czego chcę się podjąć i co doprowadzić do końca?

.....

.....

.....

.....

Potrzeba wolności wyrażania prawdziwych potrzeb i emocji

» **Patrycja** zaniedbuje siebie, poświęcając się innym. Nadmiernie się im podporządkowuje. Nieustannie szuka uznania i akceptacji swojego podejścia do różnych spraw u innych. Robi to, co chcą, nie umie odmawiać. Równocześnie ma w sobie ogromne pokłady nieuświadomionego i nierozładowanego gniewu.

U Patrycji nie została zaspokojona potrzeba wolności wyrażania prawdziwych potrzeb i emocji. Trafiła na opiekunów, którzy działali na zasadzie warunkowej akceptacji. Poświęcali jej uwagę i chwalili tylko wtedy, gdy robiła to, czego oczekiwali. Żeby poczuć się kochaną i zyskać aprobatę, musiała w dzieciństwie robić to, co im odpowiadało, a nie to, czego ona chciała lub potrzebowała. Jej potrzeby były zdecydowanie mniej istotne niż potrzeby jej rodziców, przez to zepchnęła je na dalszy plan także w dorosłym życiu. To tak, jak gdyby Patrycji nikt nie powiedział, że jej życie jest po to, żeby mogła wyrazić siebie.

💡 WSKAZÓWKA

I Patrycja, i Ty macie prawo oczekiwać, że Wasze potrzeby są równie ważne (nie mniej, nie bardziej) niż potrzeby innych ludzi. Twoje emocje i postawy są Twoje i nie potrzebujesz od nikogo dostawać pozwolenia na ich odczuwanie. Nikt też nie może Cię zmuszać, żebyś tak, a nie inaczej coś odbierał. Dopóki nie dajesz sobie takiego przyzwolenia na bycie sobą, dopóty niezaspokojenie właśnie tej potrzeby będzie przeszkodą w rozwoju.

✍️ ĆWICZENIE

O jakich swoich potrzebach nie mówiłem dotąd innym? Jakie emocje tłumilem w sobie? Jakich spraw nie poruszałem, mimo że są dla mnie ważne?

.....

.....

.....

.....

Potrzeba spontaniczności i zabawy

» **Marcin** cały czas trzyma gardę. Jest nadmiernie czujny i zblokowany. Koncentruje się na tym, by zachowywać się racjonalnie. Często odczuwasz jego pesymistyczne nastawienie do wielu spraw i słyszysz narzekanie. Spędza dużo czasu na zamartwianiu się. Jest krytyczny i surowy w ocenie innych. Gdy mówi o wymaganiach wobec siebie i innych ludzi, przebija z tego tłumiony gniew. Ani razu nie słyszałeś u niego pozytywnego komentarza. Nie pamiętasz go uśmiechniętego. Nie zauważyłeś pozytywnych emocji.

U Marcina nie została zaspokojona potrzeba spontaniczności i zabawy. Jego dom rodzinny nie był ciepłym miejscem. Jego rodzice byli ponurzy i wymagający. Ważniejsze dla nich od przyjemności i radości z bycia rodziną były osiągnięcia i wypełnianie obowiązków. Wszystko musiało chodzić jak w zegarku. Wysyłali dziecku sygnały, że jeśli nie będzie cały czas czujny i ostrożny, wszystko się rozpadnie.