

JACY JESTEŚMY?

Zygmunt Freud był zdania, że gdyby człowiek zobaczył siebie takim, jakim naprawdę jest, oszalałby. Rzeczywiście jest ziarno prawdy w tym przekonaniu, bowiem ludzie, którzy bardzo wyraźnie widzą swoje wady, często cierpią na depresję.

Wszyscy chcemy widzieć siebie w jak najlepszym świetle. Lęk przed złą oceną jest niekiedy tak silny, że gotowi jesteśmy zniekształcać fakty, byle tylko świadczyły na naszą korzyść. Na przykład, gdy żebrak

podchodzi do nas i prosi o pieniądze, a my mu nie nic damy, będziemy tłumaczyć się przed sobą: „To na pewno pijak, który nie potrafi na siebie zapracować. Nie będę żywić darczyńców. Ten oszust pewnie jest bogatszy ode mnie”. Nie przyjdzie nam do głowy, że jesteśmy skąpi, a bieda żebraka wynika raczej z nieszczęścia lub choroby niż lenistwa. Takie myśli stawiałyby nas w złym świetle (lub zmuszały do pozbycia

się pieniążka), więc nie dopuszczamy ich do głosu.

Boska samoocena

Przez długi czas uważano, że wysoka samoocena jest podstawową cechą osobowości, umożliwiającą nam dobre funkcjonowanie. Wierzą, że ludzie dobrze o sobie myślący mają więcej odwagi i nie poddają się w obliczu trudności. A ci, którzy wątpią w swoje zdolności, boją się nowych wyzwań, unikają ryzyka i wycofują się, trafiając na przeszkody.

Działają tu błędne koło: dzięki wysokiej samoocenie osiągamy więcej sukcesów, co jeszcze podnosi naszą samoocenę. Z kolei brak wiary w siebie powoduje, że unikamy nowych wyzwań, łatwo się poddajemy, dlatego mamy mało sukcesów, co jeszcze obniża naszą samoocenę.

Błędy i wypaczenia

Długo uważano także, że wysoka samoocena jest podstawą dobrego samopoczucia, a ludzie, którzy nie mają wysokiej samooceny, są skłonni do przestępstw, alkoholizmu, awantur, utraty pracy etc. Także dzieci „trudne” to rzekomo dzieci, które cierpią na poczucie niższości i poprzez wstępną zachowania próbują zdobyć uwagę, przychylności i akceptację. Z tego myślenia wzięło się przekonanie, że wystarczy podnieść czyjąś samoocenę, aby ta osoba zaczęła odnosić sukcesy i dobrze się zachowywała. Być może dlatego staramy się wychować dzieci tak, żeby przeżywały same sukcesy, a ich porażki przeżywamy niekiedy jak tragedie. Bardzo rzadko na przykład otwarcie informujemy dzieci o ich słabych stronach i wadach.

Badacze odkryli jednak (ku zaskoczeniu!), że przestępcy często wykazują w testach właśnie wysoką, a nie niską samoocenę. Także dzieci „trudne” często bardzo dobrze myślą

o sobie, dlatego „zwalają” winę na innych, na uwagi reagują agresją i uważają, że nigdy nie popełniają błędów.

Współczesna wiedza

Dzisiaj wiemy, że wysokość samooceny nie jest taką ważną cechą osobowości, jak się wcześniej nam wydawało. O wiele ważniejsze jest to, czy nasza samoocena celnie odzwierciedla nasze zdolności (czy jest pewna). Zarówno dobre, jak i złe mniemanie na swój temat może być bowiem efektem złudzenia i „mydlenia sobie oczu” albo odbiciem rzeczywistej własnej wartości.

Być może jednak przyjemniej jest ludzi się, że jest się kimś wyjątkowym niż zgodnie z prawdą, wyśledzić, że jesteśmy przeciętni? Niestety, nie. Jeśli wmawiamy sobie swoją niezwykłość (np. pod względem moralnym czy intelektualnym), to żyjemy w wiecznej niepewności. Nasze dobre samopoczucie jest ciągle zagrożone. Rzeczywistość może w każdym momencie „wdrzeć się” w świat naszych iluzji i zniszczyć je. Zawyżona, nieadekwatna samoocena jest źródłem drażliwości i agresji, która prowadzi do konfliktów z ludźmi i prawem.

dr Marcin Florkowski -
psycholog

ŚWIAT OGRODZEŃ

Zapewniamy transport i montaż

Nasze produkty są znakowane znakiem jakości C i produkowane są zgodnie z normą PN-EN 12839:2012

Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31; tel. 665 981 750, 693 584 851;
www.swiatogrodzen24.pl
godziny otwarcia: Pon.- Pt.: 8.00 - 17.00 Sobota: 8.00 - 13.00
(produkcja i sprzedaż)

OGRODZENIA BETONOWE · WIATY · GARAŻE · PANEL OGRODZENIOWY · SIATKA OGRODZENIOWA

RATY

SONDA

Jacy jesteście?

Rozm. K. Przybysz
Fot. S. Szmatuła



Bernadeta Jasiak poszukuje pracy

Wydaje mi się, że jestem osobą sympatyczną, zdecydowanie uśmiechniętą, staram się pozytywnie patrzeć na świat oraz ludzi. Potrafię również przyjmować krytykę. Oczywiście zdarza mi się, że najpierw jestem zła, gdy ktoś powie mi, że popełniam błąd, jednak w ostateczności przyjmuję te uwagi z pokorą. Staram się zawsze uczyć na własnych błędach.

Stale nad sobą pracuję, przede wszystkim poprzez rozwijanie siebie i swojej wiedzy. Gdy czegoś nie wiem, to staram się doszkolić, czytam na dany temat literaturę lub blogi i uzupełniam braki.

Myślę, że inni ludzie odbierają mnie jako osobę pozytywną, sympatyczną i zawsze uśmiechniętą.

Moim zdaniem nie powinno się wyrażać sobie o kimś zdania, gdy się tej osoby nie zna. Ani wygląd zewnętrzny, ani pierwsze sekundy nie pozwalają nam tak naprawdę poznać drugiego człowieka.

To, czy zachowuję się zgodnie z ogólnie przyjętymi normami, czy też staram się zaznaczyć swoją odrębność, zależy tak naprawdę od sytuacji, w jakiej się znajduję i okoliczności. Nie chciałam być oczywiście taka jak wszyscy.

Nigdy nie można powiedzieć w stu procentach, że gdy ma się własne zdanie, nie można go zmienić. Wszystko zależy od okoliczności i argumentów, przemawiających przeciwko mojemu pogładowi.

Wychodzę z założenia, że poprawiając moje bliskie otoczenie, może mi się udać poprawić świat. Jeden uśmiech może spowodować, że ktoś inny się uśmiechnie i za chwilę coraz więcej osób będzie się uśmiechać.



Jan Świtoń emeryt

Uważam się za osobę spokojną i wyważoną, nie jestem również konfliktowy, z nikim nie mam problemu, z większością jestem w stanie się porozumieć i dogadać. Myślę, że inni, którzy mnie znają, mają o mnie podobne zdanie.

Gdy ktoś zwróci mi uwagę, że zrobiłem lub zrobiła coś źle, to najpierw zastanowię się, czy ta osoba ma rację. Jeżeli uznam, że ma, to staram się naprawić swoje zachowanie.

Staram się nad sobą pracować, pomagam innym, ale również dbam o samorozwój. Jestem osobą aktywną, działam społecznie, nie stoję w miejscu. Każdy ma inny sposób, by pracować nad sobą. Niektórzy analizują przeżyte chwile, a inni potrzebują oczyszczenia i udają się do powiadzi, uczęszczają do kościoła. Wiara jest tym elementem w naszym życiu, który pozwala nam na poprawę siebie.

Jestem osobą, która lubi od czasu do czasu pokazać swoją odrębność i się wyróżnić. Dbam również o to, by wyrażać swoje zdanie, niezależnie od zdania innych. Nieraz zauważyłem, że jestem ceniony za to, że potrafię przeciwstawić się większości, gdy uważam, że nie ma racji. Oczywiście nie stawiam tego wszystkim jako kategorię, ale podsumowując, nie wyrażam się jak ktoś się myli. Wychodzę z założenia, że najlepiej uczymy się na własnych błędach. Zdarza mi się co jakiś czas analizować minione dni. Podczas takiego podsumowania staram się wyciągnąć na przyszłość wnioski i postanowić się, czy aby na pewno zrobiłem wszystko tak, jak powinienem, czy jednak mogłem postąpić inaczej.



Julia Wypchło z córką Helenką prowadzi firmę LightBlue

Ciężko jest ocenić samego siebie. Uważam, jednak, że jestem osobą, z którą można się łatwo dogadać i nie mam trudnego charakteru. Zdecydowanie jestem też skłonna do korygowania swojego postępowania, gdy ktoś zwróci mi na nie uwagę. Jestem w stanie poprawiać swoje błędy i przeproszać. Oczywiście z początku jestem zła, że ktoś zwraca mi uwagę, jednak później potrafię wyciągnąć z tego wnioski.

Pracować nad sobą można na różne sposoby, moim zdaniem najczęściej robimy to, gdy analizujemy sytuację, w jakiej się znaleźliśmy i dzięki temu wyносим z niej jakąś naukę. Według mnie, dzieci bardzo pomagają w procesie ulepszania siebie. Niektórym pomagać może również wiara, spowiedź, co traktują jako swoiste oczyszczenie.

Myślę, że inni oceniają mnie jako otwartą i pogodną osobę. Uważam, że większość ludzi przejmuje się oceną osób z zewnątrz. Czasami może to mieć na nas duży wpływ, chociaż nie powinno.

Bardzo stosuję się do norm i prawa. Można powiedzieć, że w niektórych przypadkach aż do przesady. Nie lubię podkładać swojej odrębności, wolę wtopić się w tłum i przystosować do ogólnie panujących zasad. Jeżeli chodzi jednak o wyrażanie swojego zdania, to gdy jestem go pewna, na pewno je przedstawię i będę go bronić.

Zdarza mi się analizować różne sytuacje, bardzo je przeżywam, zastanawiam się, czy mogłam coś zrobić inaczej, lepiej.

Zmiana świata zaczyna się od małych kroków i najbliższego otoczenia. Przykładowo ekologia - zaczynamy od swojego podwórka, dzięki czemu może uda nam się wpłynąć na innych.



Gabriela Bierska uczennica SP nr 2

Jestem bardzo zakręcona, ruchliwa, udzielam się jako wolontariuszka, staram się pomagać innym i nikt nie zostawiać w potrzebie. Cechuję się również wrażliwością i troskliwością, co w niektórych sytuacjach ułatwia mi życie, a niestety w innych powoduje zdołowanie i smutek.

Myślę, że inni ludzie myślą, że jestem bardzo wygadana, pewna siebie i zakręcona. Nie przejmuję się jednak zbyt tym, co myślą na mój temat inni, ponieważ ja siebie akceptuję i lubię i nie potrzebuję potwierdzenia innych osób. Ponadto jestem z siebie bardzo dumna, ponieważ angażuję się w wiele akcji pomocowych i nigdy nie przechodzę obojętnie obok osób potrzebujących.

Nie jest tak, że nie potrafię korygować swojego zachowania. Gdy okaże się, że coś zrobiłam źle, to staram się to poprawić. Nie jest miło usłyszeć od kogoś, że popełniło się błąd, jednak należy to przemyśleć, bo być może ta osoba ma rację, a my się mylimy.

Nie próbuję się wyróżniać, szczególnie pod względem ubioru. Uważam, że każdy ma swój styl i po pierwsze nie należy go krytykować, a po drugie kopiać.

Potrafię wyrazić swoje zdanie i bronić go. Jednak gdy ktoś próbuje mnie przekonać do jego zmiany, to wysłuchuję argumentów. Jeżeli one do mnie trafiają, to jestem skłonna przyznać, że nie miałam racji.

W moim życiu jest bardzo mało osób, których bym nie lubiła. Zdarza się, że ktoś ma jakąś cechę charakteru, która mi nie pasuje, jednak staram się nikogo nie skreślać.



Daniel Kardel budowlaniec

Mam bardzo ciężki charakter, nie zmienia to faktu, że staram się być otwarty, miły, pomocny i troskliwy. Mam nadzieję, że inni również twierdzą, że jestem życzliwy i mają o mnie jedynie dobre zdanie. Nikomu nie odmówię pomocy, każdy może liczyć na moje wsparcie.

Potrafię przyjąć krytykę, o ile jest ona konstruktywna, jeżeli natomiast ktoś psioczy tylko po to, by sprawić przykrość i nie umie uargumentować swojego zdania, to wtedy zupełnie nie zwracam na takie wytknięcia uwagi. Staram się zawsze przemyśleć to, co zrobiłem źle, i w jaki sposób mógłbym wykonać to lepiej lub naprawić to, co zepsułem.

Cały czas nad sobą pracuję - w każdy możliwy sposób. Tak naprawdę najbardziej pomaga mi samozaparcie i pokora.

Zawsze chcę być sobą, co oznacza, że nie dopasowuję się do większości. Jeżeli bycie sobą równa się wyróżnianiu z tłumu, to tak - chciałbym się wyróżniać. Nie upodabnam się do innych. Nie zależy mi na pokazaniu się innym, działam zgodnie ze swoimi przekonaniami. Bardzo bronię swojego zdania i ciężko jest mnie przekonać do jego zmiany.

Czasami człowiek znajduje się w takim stanie, że zaczyna analizować swoje życie i wartości, którymi się kieruje. Jest to bardzo istotne, bo pomaga poukładać życie. Jestem osobą wierzącą i uważam, że spowiedź jest ważna, dzięki niej oczyszczamy swój umysł i udzielamy się od niektórych złych przekonań.