

Kilka słów o akceptacji

Opracowała: Agnieszka Koluch-Horbowicz, trenerka Familylab, założycielka Wybieram Relację, prowadzi warsztaty, szkolenia i konsultacje w podejściu Familylab oraz NVC dla rodziców i nauczycieli, współpracuje ze szkołami i przedszkolami w Poznaniu

Pokochaj siebie – to pewnie jeden z bardziej wyświechtanych sloganów związanych z rozwojem osobistym. Pokochaj, zaakceptuj, odpuść... Bardzo łatwo jest taką radę dać czy wypowiedzieć, natomiast dużo trudniej – naprawdę zastosować ją w życiu. Na czym bowiem polega zaakceptowanie siebie? Jak tego dokonać lub jak choćby zbliżyć się do tego stanu? Dlaczego najczęściej bywa to trudnym zadaniem?

Zacznijmy od wychowania, czyli dlaczego tak trudno nam zaakceptować samych siebie?

Nasz poziom zaakceptowania siebie ma swoje korzenie w naszym dzieciństwie i w tym, jak traktowali nas dorośli wokół nas, czyli nasi rodzice, nauczyciele, dziadkowie. Oczywiście w dorosłości jesteśmy w stanie bardzo wiele zmienić, natomiast należy pamiętać, że kulejąca samoakceptacja niesie ze sobą najczęściej piętno z naszego dzieciństwa. Jak to się dzieje?

Ewolucyjnie zostaliśmy tak uposażeni, aby mniej więcej do 10. roku życia wierzyć dorosłym bardziej niż sobie. Ma to ogromne korzyści: nie musimy nieść ogromnej odpowiedzialności, z jaką wiąże się zadbanie o swój byt, a nasz rozwijający się mózg ma wtedy przestrzeń, by zachodziły w nim potężne zmiany. Z drugiej strony dzięki tym zmianom jesteśmy w stanie przystosować się do warunków, w których przyjdzie nam żyć. W związku z tym fakt, że dzieci w pełni ufają dorosłym, ma duży sens. Jednocześnie z powodu tego bezgranicznego zaufania, potrzebujemy sporej dawki akceptacji od otaczających nas dorosłych w dzieciństwie, ponieważ tworzy ona podwaliny dla zdrowego poczucia własnej wartości w naszym późniejszym życiu.

Niestety, niewielu miało to szczęście, by wzrastać wśród dorosłych, którzy akceptowali nas bezwarunkowo. Znacznie częściej doświadczamy czegoś wręcz przeciwnego – dorastamy wśród dorosłych, którzy nie ufają, że mamy dobre intencje i jesteśmy z natury dobrzy, natomiast są mocno przekonani, że będziemy lepsi, jeśli podda się nas ocenie, krytyce i nie tylko z dogłębną precyzją wskaże popełniane błędy, ale jeszcze dodatkowo ukarze za ich popełnienie. A zważywszy na nasz ewolucyjny mechanizm ufania dorosłym, nie mamy innego wyjścia, jak uwierzyć w to, co mówią o nas. Zamiast akceptacji często już na wczesnych etapach życia dostajemy więc przekazy ukryte głęboko w naszej psychice, takie jak np.:

- „Do niczego się nie nadajesz”,
- „Coś z tobą nie tak”,
- „Nie jesteś dobra/dobry”.

I choć latami próbujemy uwolnić się od tych przekonań – są one bardzo trwałe. Nawet jeśli mamy więcej szczęścia i w naszym otoczeniu pojawią się dorośli, którzy nas akceptują i doceniają, często jest to akceptacja warunkowa. Dowiadujemy się, że mamy wartość wtedy, kiedy zachowujemy się tak, jak chcą inni lub kiedy coś nam dobrze wychodzi, coś osiągamy. Słyszymy pochwały i słowa aprobaty, gdy się czegoś nauczymy, posprzątamy, dostaniemy dobrą ocenę, pomożemy komuś. Potem w dorosłym życiu odtwarzamy ten schemat. Nie sztuką jest akceptować samego siebie, kiedy coś się nam uda – gdy dostaniemy awans, wykonamy jakieś zadanie czy osiągniemy wyznaczony cel. Dużo trudniej polubić siebie, kiedy sprawy idą nie po naszej myśli, zalewają nas smutek, złość czy bezsilność, albo decyzja, którą podjęliśmy, okazała się mieć niepomyślnie skutki. Dlaczego? Jedną z przyczyn może być właśnie to, że w analogicznych sytuacjach nie otrzymywaliśmy kiedyś akceptacji od naszych bliskich. Słyszeliśmy wtedy raczej słowa krytyki czy moralizujące tyrady, a w najlepszym wypadku – chłodną obojętność.

W pakiecie z socjalizacją mogliśmy więc dostać przekonanie, że o naszej wartości świadczą tylko osiągnięcia i że można nas tolerować, tylko gdy jesteśmy zadowoleni i uśmiechnięci. Jest to nic innego, jak warunkowa akceptacja samych siebie. Będzie ona prowadziła do wiecznej walki wewnętrznej – będziemy zmagać się z własnymi słabościami i wadami – czasami do tego stopnia, że nasze wnętrza zaczną przypominać pole bitwy. Szczególnie że żyjemy w kulturze perfekcjonizmu i nieustającego dążenia do samodoskonalenia, słyszymy hasła o stawianiu się wciąż lepszą wersją siebie, co tylko takie warunkowe akceptowanie siebie podsyca. Ukrywamy to, co niewygodne, ale to dalej tam jest i szczególnie wtedy, gdy stan naszych zasobów jest niższy – jesteśmy mniej wyspani, a poziom stresu jest wyższy – te skrywane mankamenty i słabości wychodzą na powierzchnię. A my po raz kolejny mierzymy się z niskim poziomem samoakceptacji.

Na czym polega prawdziwa akceptacja?

Prawdziwa akceptacja nie jest chwaleniem ani docenianiem. Nie chodzi o to, by przyklaskiwać samemu sobie bez względu na to, jak się czujemy czy jakie są skutki naszych działań. W końcu raczej nikt nie jest w nastroju do świętowania, gdy zalewa nas złość czy gdy decyzja, którą podjęliśmy, okazuje się brzemenna w skutki. Jeśli jednak ta złość już nas zalewa, a decyzję już podjęliśmy – nie zostaje nam nic innego, jak po prostu przyjąć to, co się dzieje.

Jeśli myślisz, że akceptacja pojawi się wtedy, kiedy staniesz się w końcu perfekcyjna/perfekcyjny – bez wad, bez słabości, z osiągniętymi wszystkimi celami, które sobie w życiu postawiłaś/postawiłeś – to prawdopodobnie się mylisz. To nie będzie akceptacja siebie całego, a jedynie akceptacja takiej wersji siebie, która spełnia twoje wymogi.

Wartościowi tu i teraz

Brené Brown, amerykańska badaczka i nauczycielka akademicka, która przez wiele lat badała zagadnienia związane ze wstydem i sposobami radzenia sobie z nim, w swojej książce *Dary niedoskonałości* pisze tak: „Kiedy natomiast przez całe życie próbujemy się zdystansować do tego, co wydaje się nam niedoskonałe w nas samych (...), wciąż staramy się poczuć wartościowi. Wprowadzamy kolejne zmiany w naszym życiu, tak by spodobać się otoczeniu i udowodnić własną wartość.

Największe wyzwanie dla nas wszystkich to uwierzyć we własną wartość już teraz, w tej chwili. To poczucie nie wymaga warunków wstępnych. A jednak wielu z nas świadomie stworzyło lub nieświadomie dopuściło/dostało od innych długą listę takich warunków:

Będę wartościowa/wartościowa:

- kiedy schudnę 10 kilo,
- kiedy spłodzę dziecko/zajdę w ciążę,
- kiedy przestanę pić,
- kiedy wszyscy uznają mnie za dobrego rodzica,
- kiedy będę zarabiać na życie ze sprzedaży swoich obrazów,
- kiedy uratuję moje małżeństwo,
- kiedy będę dobrym partnerem,
- kiedy zdobędę uznanie rodziców,
- kiedy on/ona zadzwoni i zaproponuje randkę,
- kiedy to wszystko mi się uda i będzie wyglądało tak, że nie musiałam/musiałem się wysilać.

A oto, co stanowi sedno autentyczności: jesteśmy wartościowi już teraz. Nie kiedy czy jeśli. Jesteśmy w tej chwili warci miłości i przynależności. Właśnie teraz. Już”.

To nie tylko sedno autentyczności, ale także samoakceptacji. Przyjąć siebie takim, jakim jest się teraz: z tyloma kilogramami, ile aktualnie ważymy, z taką pensją, którą mamy, z takim małżeństwem, pracą, dziećmi itd.

Na własnych i cudzych warunkach...

Lista warunków, które stawiamy sami sobie, zanim zdecydujemy się na to, by zaakceptować siebie w całości, takimi, jakimi jesteśmy, jest bardzo często efektem czy nawet kontynuacją warunków, które stawiano przed nami w dzieciństwie. Jeśli wtedy nigdy nie byliśmy wystarczająco dobrzy, by zadowolić innych – dziś jest nam trudno uwierzyć, że mogłoby być inaczej. Wciąż próbujemy więc udowodniać (innym i samemu sobie), że zasługujemy na docenienie i akceptację.

Dlatego bardzo często wierzymy, że jeśli nie będziemy pielęgnować samokrytyki na swój temat, to np. przestaniemy się rozwijać czy spoczniemy na laurach. Jak się okazuje – jest wręcz przeciwnie. Jak pisze Alfie Kohn w książce *Wychowanie bez nagród i kar*: „Zazwyczaj trudno jest powstrzymać szczęśliwych, zadowolonych ludzi od prób zdobywania większej wiedzy o sobie i świecie albo podejmowania pracy, z której mogą czuć się dumni. Chęć robienia tak mało jak to możliwe, jest aberracją, oznaką, że coś jest z człowiekiem nie tak”.

Prawdziwa akceptacja jest bowiem najlepszą drogą do zmiany. Przestajemy wtedy walczyć i zmagać się sami ze sobą. Kiedy walczymy z jakąś swoją słabością, to bardzo często – jak na ironię – słabość ta rośnie w siłę. Lub jeśli uda się nam ją zwalczyć, wymaga to od nas kolosalnych pokładów energii, co w efekcie również może nie służyć, ponieważ żyjemy wtedy, ukrywając wciąż jakiś kawałek siebie. To właśnie wspieranie swojego poczucia szczęścia i satysfakcji sprawia, że nasz rozwój kwitnie. Samoakceptacja często właśnie do tego prowadzi, mamy wtedy większe poczucie samozadowolenia, a to z kolei toruje drogę do pracy i zmian.

Samoakceptacja a akceptowanie innych

Bardzo ciekawym obszarem do eksplorowania tematu akceptacji jest nasze postrzeganie zachowania dzieci. One bardzo potrzebują naszej bezwarunkowej akceptacji, co oczywiście nie jest równoznaczne z przyzwalaniem na wszystkie działania, które podejmują. Ta bezwarunkowa akceptacja polega bardziej na radykalnym zaufaniu, że dziecko zawsze robi najlepiej, jak potrafi, że jest z gruntu dobre i zawsze się stara. A jeśli w naszym mniemaniu jest inaczej – to najpewniej czegoś nie zauważamy. Oczywiście również i po sobie wiem, że nawet jeśli w teorii zdajemy sobie sprawę, że dzieci tego potrzebują, to bardzo trudno jest nam otoczyć je aurą takiej akceptacji, szczególnie gdy sami jesteśmy przemęczeni i zestresowani lub kiedy ich zachowanie znacząco przypomina coś, czego nie akceptujemy w samych sobie.

Warto więc przyjrzeć się temu, co nas irytuje i co trudno nam zaakceptować w dzieciach. Być może należy to do którejś z grup:

1. Zachowanie, cecha czy nawyk, którego nie lubimy w sobie – np. denerwuje nas, że dziecko wciąż prosi, aby mu włączyć bajki, i nie potrafi ze spokojem przyjąć momentu ich wyłączenia, a jednocześnie sami mamy trudność z tym u siebie i gdy już włączymy serial, to bardzo trudno jest nam go wyłączyć i wrócić do innych aktywności.
2. Zachowanie, cecha, czy nawyk, który przejawialiśmy dawno temu, ale przestaliśmy, ponieważ nie był on akceptowany przez nasze otoczenie, jednak kosztowało nas to zaprzeczenie samemu sobie, czy też głębokie ukrycie jakiejś części nas – np. denerwuje nas dziecko, które bardzo głośno i wyraźnie wyraża swoją złość i sprzeciw, krzyczy, tupie i wprost nazywa to, na co się nie zgadza. Oczywiście dziś sami nie przejawiamy takiego zachowania, jednocześnie jest nam bardzo trudno – nawet w akceptowalny

społecznie sposób – wstawić się za siebie, wyrazić swoją złość oraz sprzeciw czy zachować się asertywnie.

W takich sytuacjach może być podwójnie ciężko. Po pierwsze bycie świadkiem takiego zachowania dziecka może sprawić, że na wierzch wypłyną nasze własne braki w samoakceptacji, które sprawiają, że poczujemy wewnętrzne zakłopotanie, zawstydzenie czy po prostu niemoc. Po drugie – pojawienie się w nas tych emocji (nawet jeśli sobie ich nie uświadomimy) może sprawić, że przyjęcie wspierającej i empatycznej postawy wobec takiego dziecka może przyjść nam z wielkim trudem. Akceptacja czegoś, co przypomina niezabliźnioną ranę wewnątrz nas, jest nie tyle mozolnym, co często po prostu niemożliwym zadaniem.

Jak z tego wybrnąć? Czasami łatwiej jest nam zaakceptować coś w innych, a to potem przekłada się na to, że zaczynamy przyjmować coś, co jest w nas. Na przykład pogodzenie się z tym, że dziecko wyraża swoją złość, tupie i krzyczy, ponieważ chce zadbać o jakieś swoje granice, uczy się dopiero społecznie akceptowalnej ekspresji tego, może być pierwszym krokiem w budowaniu naszej asertywności i przyjmowaniu, że nasza złość nie musi być skierowana przeciwko komuś, a może po prostu być próbą ochrony nas samych. Jednak dużo częściej – aby zaakceptować coś w dziecku – konieczne będzie wcześniejsze przyjrzenie się temu samemu w nas i przyjęcie tego.

Bezwarunkowa akceptacja – jak wprowadzić to w życie?

Zazwyczaj nie przychodzi nam z trudem akceptowanie siebie wtedy, kiedy sprawy toczą się po naszej myśli czy gdy odnosimy sukcesy. Dlatego proces poszerzania uznania dla samego siebie warto rozpocząć wtedy, kiedy coś się nam nie uda, kiedy czujemy się przygnębieni, a nasze plany nie wypalają. Spróbujmy w takiej sytuacji na chwilę przekierować uwagę ze świata zewnętrznego na swoje wnętrze. Pomogą nam w tym poniższe pytania i sugestie:

Sprawdźmy, jak się czujemy w związku z zaistniałą sytuacją? Jakie emocje dostrzegamy? Jak się ma nasze ciało – czy jest rozluźnione, czy napięte? Kiedy skupimy się na swoim wnętrzu, być może wyda się nam absurdalne, aby jeszcze dokładać sobie niepokoju – poprzez samokrytykę czy innego typu wewnętrzne upominanie.

Zastanówmy się, czego w takim momencie potrzebujemy tak naprawdę?

Pogłaskajmy się, zamiast krytykować. Bądźmy dla siebie łagodni. Jeśli coś nie wyszło, to najpewniej dlatego, że nasze zasoby nie były wystarczające lub świat wewnętrzny był wyraźnie nieprzychylny. I nawet jeśli w tym momencie pojawia się w nas głos: „Mogłaś/mogłeś przecież...” – jego również możemy otoczyć aurą łagodności i życzliwości. Możemy odpowiedzieć mu w taki sposób: „Tak, oczywiście, że potrafię zachowywać się inaczej, jednak mnóstwo czynników złożyło się akurat na to, że w tamtym momencie to zachowanie nie było dla mnie dostępne. Rozumiem, że chcesz się o mnie zatroszczyć i najbardziej teraz przyda mi się” – w miejsce kropek wpisz to, czego potrzebujesz

najbardziej. Może będzie to popłakanie, a może kubek gorącej czekolady, samotny spacer w lesie lub przytulenie przez bliską osobę?

Powyżej przedstawione działania w dużo większym stopniu mogą przyczynić się do tego, że kolejnym razem pożądane zachowanie będzie dla nas dostępne, niż jeśli wybierzemy drogę tzw. samobiczowania się.

Podsumowanie

Wprowadzenie bezwarunkowej akceptacji do naszego życia jest procesem przywracania coraz większej łagodności i życzliwości w stosunku do samego siebie. Oczywiście będą w nas postawy i głosy, które będzie nam bardzo trudno obdarzyć taką sympatią. Jednak ważne będzie nasze nastawienie, które ostatecznie zaprocentuje najbardziej. Dzięki niemu możemy odetchnąć i zaprzestać walki ze sobą, a potem kawałek po kawałku otaczać siebie miłością oraz akceptacją. W ten sposób będzie nam dużo łatwiej przekazywać taką postawę dzieciom i przyczyniać się do tego, by kolejne pokolenia nie były już na tak dużą skalę udręczone niską samooceną i brakiem akceptacji.

Bibliografia:

- B. Brown, *Dary niedoskonałości*, Poznań 2012.
- J. Juul, H. Jensen i in., *Empatia – wzmacnia dzieci, trzyma cały świat razem*, Podkowa Leśna 2018.
- A. Kohn, *Wychowanie bez nagród i kar*, Podkowa Leśna 2013.