

Sympatia do siebie samego może być wyrażana na wiele sposobów. Jednym z nich jest to, jak o sobie mówimy i co o sobie myślimy. Taka postawa to również dbałość o własne zdrowie, dostrzeganie i docenianie swoich potrzeb, np. znajdowanie czasu na odpoczynek i własne zainteresowania. Jak jeszcze może przejawiać się miłość własna? Dlaczego warto się jej uczyć? I jak w praktyce przekazywać tę wiedzę dzieciom?

Na potrzeby tego artykułu przeprowadziłam małą sondę pt. „Czy lubisz siebie?”. Kilkoro znajomych zdębiało, po czym powiedziało, że nie wie. Usłyszałam też, że „to bezsensowne pytanie”, bo „przecież to jasne, że samego siebie człowiek zawsze lubi”. „Skąd mam to wiedzieć?” – rzucił inny kolega. Natomiast nikt nie miał trudności z odpowiedzią, czy czuje sympatię do innych osób.

O samorealizacji i miłości własnej

Sama koncepcja „lubienia siebie” (miłości własnej) może być dla niektórych zaskakująca. Jeszcze ciekawiej robi się, gdy zapytamy osoby przyznające się do lubienia siebie, jakie mają powody, by tak czuć. Osoby dorosłe najczęściej polegają na opiniach innych ludzi. W ankiecie przeprowadzonej wśród nauczycieli zamieściłam pozycję „opinie uczniów i uczennic”, ale wybrały ją zaledwie 2 osoby z 12, które przesłały odpowiedzi. Popularnym źródłem okazała się natomiast świadomość własnych osiągnięć – zawodowych i w życiu prywatnym. Osoby młode, w wieku od 10 do 17 lat, najczęściej wybierały opinię rodziców (młodszy respondenci) lub rówieśników (młodzież), co jest w pełni zgodne z badaniami psychologii rozwojowej.

Na obniżenie poziomu samoakceptacji wpływ mogą mieć krytyka czy nienawiść doświadczana od innych osób – tu nie było różnic zależnych od wieku. Tylko jedna osoba wybrała opcję „postąpiłem/postąpiłam niezgodnie z własnymi przekonaniem lub wartościami”, a w pytaniu o źródła pozytywnego stosunku do samego siebie opcję „zgodność moich działań z wyznawanymi wartościami” zaznaczyło zaledwie kilka osób.

Wiele wskazuje więc na to, że jeśli już raz dorobimy się pewnego poziomu miłości własnej, może ona w większym stopniu zostać zachwiana przez negatywne sygnały płynące z otoczenia niż w wyniku naszej autorefleksji. Oczywiście przeprowadzona przeze mnie sonda nie może być uważana za absolutny wyznacznik, ale pozwoli poczynić kilka ciekawych uwag odnośnie do samoakceptacji i miłości własnej.

Definicja miłości własnej

W literaturze z obszaru psychologii pozytywnej, która bada psychikę ludzi zdrowych i sposoby na osiągnięcie dobrostanu, znajdziemy definicję „miłości własnej”. Jest to: „stan uznania dla siebie, który wyrasta z działań wspierających nasz rozwój fizyczny, psychiczny i duchowy (...); oznacza szacunek dla własnego dobra i szczęścia i dbanie o własne potrzeby włącznie z rozważaniem odmowy poświęcenia własnego dobrego samopoczucia, by zadowolić innych”.

Trzeba wyraźnie zaznaczyć, że psychologia pozytywna narodziła się w Stanach Zjednoczonych i w opinii sporej liczby psychologów europejskich oraz pochodzących z innych kontynentów, a szczególnie z obszaru kultur wschodnich, odzwierciedla ducha kultury amerykańskiej – z jej naciskiem na samorealizację, nawet kosztem innych, na autopromocję i silny indywidualizm. W badaniach prowadzonych na uniwersytetach koreańskich otrzymano inne wyniki – tam miłość własna wyrasta z poczucia, że jest się pożytecznym dla społeczności i swoim własnym postępowaniem potwierdza się uznanie wartości, takich jak szacunek dla osób starszych i umiejętność podporządkowania własnych dążeń potrzebom grupy.

Być może więc zamiast definicji obejmującej cechy, lepiej byłoby ująć to w ten sposób: miłość

własna może oznaczać coś nieco innego dla każdej osoby, ponieważ wszyscy mamy inne potrzeby, cechy charakteru, pasje i marzenia.

Skąd wiem, że lubię siebie?

Skąd bierze się w nas przekonanie, że kogoś lubimy? Odpowiedź na to pytanie wydaje się dość oczywista: lubię towarzystwo tej osoby, ponieważ chętnie się z nią spotykam, robimy rozmaite rzeczy wspólnie itp. Trudniej jest z samym sobą, ponieważ jest to towarzystwo, wobec którego nie mamy – stety lub niestety – większego wyboru. Po prostu musimy spędzać ze sobą czas. Istnieje jednak spora różnica między poczuciem, że „nie mamy wyboru”, a stwierdzeniem, że lubimy być sami ze sobą. W tej sytuacji możemy pytanie przeformułować i będzie ono brzmiało np. tak: „Jak bardzo odpowiada mi perspektywa samotnego wieczoru?”. Nawet jeśli wiąże się to z utratą jakiejś okazji, można reagować mniej lub bardziej pozytywnie (np. „Nie znoszę być sama” albo „Nie szkodzi, bo ze sobą samym/samą też dobrze się czuję”).

Choć nie jest to jedyny probierz sympatii do własnej osoby, może stanowić dobry pierwszy punkt odniesienia. Sympatia do siebie samego może być wyrażana na wiele sposobów, np. poprzez to, jak o sobie mówimy. Pozytywną samoocenę należy jednak odróżnić od samochwalstwa, które oznacza, że – po pierwsze – wyolbrzymiamy albo wręcz zmyślamy swoje zalety i osiągnięcia, po drugie – dzielimy się nimi bez szczególnej zachęty ze strony innych ludzi i bez powodu, z czystej chęci doświadczenia samouwielbienia. Tu również trzeba podkreślić, że bywają reakcje zewnętrznie narzucone, bo wynikające z wzorców kulturowych: w pewnych społecznościach bardzo nie wypada relacjonować swoich sukcesów, w innych jest to wręcz powinnością.

Ważne!

Wewnętrzny wyraz sympatii do siebie są zdolność wybaczenia sobie błędów i potknięć czy reakcje na niepowodzenia. Osoba, która lubi siebie, nie musi się definiować przez pryzmat sukcesów, co ułatwia jej przeżywanie porażek. Owszem, są gorzkie, przynoszą niechciane skutki, wiążą się z jakąś utratą – ale nie uderzają w sedno tożsamości.

Uzupełnieniem takiej postawy jest umiejętność wyznaczania samemu sobie (oraz innym) zdrowych granic. Takie postępowanie daje wyraz asertywności. Umiejętność odmawiania w pewnych sytuacjach nie oznacza jednak realizowania postawy skrajnego egoizmu i egocentryzmu.

Jak realizuje się miłość własna?

Ważnym wymiarem miłości własnej jest samoakceptacja – druga strona umiejętności wybaczenia sobie. Można wątpić, czy lubi sam siebie ktoś, kto uważa, że aby być z siebie zadowolonym, najpierw trzeba osiągnąć jakiś cel – np. schudnąć, rzucić palenie, skończyć studia czy awansować. Oczywiście jeśli lekarz i waga łazienkowa podpowiadają, że należy zrzucić kilka kilogramów, lepiej zaplanować zmiany w nawykach żywieniowych, aczkolwiek dietetycy zauważają, że wysoki poziom samokrytycyzmu wobec własnego ciała nie jest dobrym prognostykiem dla powodzenia reżimu dietetycznego. „Akceptującego” podejścia do palenia nie da się obronić, ale samooskarżanie i potępienie własnej słabości jeszcze bardziej osłabia, ponieważ toruje drogę do zwątpienia we własne siły i paradoksalnie – utrudnia rzucenie używki.

W praktyce sympatia do samego siebie realizuje się poprzez dbałość o zdrowie oraz dostrzeganie i docenianie swoich potrzeb – np. poprzez znajdowanie czasu na odpoczynek i pozazawodowe zainteresowania.

Ważne!

Ludzie, którzy lubią siebie, umieją odczuwać wobec siebie współczucie – co nie oznacza uzalania się nad sobą, ale np. przyznanie, że coś ich boli. Potrafią wtedy „zaopiekować się sobą” i zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa. To zmniejsza zależność od zewnętrznej aprobaty, bo nie ma potrzeby udawania kogoś, kim się nie jest.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub
prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary
i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 61 653 64 30, bok@oficynamm.pl**