

## Porażka nie istnieje

radzi

**ANNA  
URBAŃSKA-SUSMARSKA**

psycholog i socjoterapeuta

### Jak zbudować poczucie własnej wartości? Od czego należałoby zacząć?

■ Poczucie własnej wartości nigdy nie jest równe. Jest jak sinusoida, zależy od sytuacji, momentu w życiu, niektórzy mówią, że od pogody. Nawet osoba o zdrowym poczuciu własnej wartości, często ma psychiczne dołki i uważa, że jest nic nie warta.

■ Nasze poczucie własnej wartości zmienia się w zależności od tego, co słyszymy od innych na swój temat. Jeśli są to pozytywne rzeczy – rośnie. Jeśli usłyszymy coś złego – spada, nawet jeżeli myślimy o sobie dobrze.

■ Istnieje wiele sposobów poprawienia sobie poczucia własnej wartości. Przede wszystkim trzeba o sobie myśleć dobrze, wierzyć w swoje możliwości. Jeśli się coś nie uda, nie traktować tego, jako porażkę ale jako nowe doświadczenie. Na ostatniej rozmowie o pracę pracodawca zapytał, jakie są moje porażki życiowe? Odpowiedziałam, że takiego słowa nie ma w moim słowniku. Mam wiele



doświadczeń, niektóre złe, inne dobre, ale porażki?! Rozmówca był zaskoczony.

■ Dobrą samoocenę można budować też drobnym gestem wobec innych, np. wysyłając SMS z życzeniami miłego dnia. Jemu zrobisz przyjemność, sobie poprawisz nastrój.

■ Jest ciekawy sposób na radzenie sobie z własną samooceną: spojrzeć na siebie z boku. Zobaczyć jak w telewizji, na kasecie sytuację, w której coś złe zrobiłam, nie tak się zachowałam, popsulałam. Patrzę na to z boku i widzę: to zrobiłam źle, to powiedziałam nie tak, tu nie zapanowałam nad emocjami. Jak tak obejrzymy siebie w stresującej sytuacji to widzimy, że zachowaliśmy się śmiesznie, czymś rzucaliśmy, kogoś kopaliśmy i może wtedy powiemy: Jakie to żałosne! Z boku można to dostrzec.

■ Ludzie dookoła nas też mogą budować nasze poczucie własnej wartości przez wspieranie, motywowanie do działania. Często niestety jest tak, że takich ludzi dookoła nie ma, większość jest sfrustrowana, niezadowolona, źle psychicznie nastawiona. Wtedy zostaje nam tylko automotywacja. I pamiętajmy,

że to my kreujemy rzeczywistość, od nas zależy jak będzie.

(Not. jz)

Anna Urbańska-Susmarska – psycholog biznesu, uczestniczy w rekrutacjach pracowników, prowadzi szkolenia dla bezrobotnych