

Niskie poczucie własnej wartości

Czasami osoby, z którymi rozmawiam, mówią:

"Czuję, że zawodzę na każdym polu. W pracy jestem marnym pracownikiem, mam za mało wiedzy, za mało umiejętności, każde nowe zadanie to dla mnie ogromny stres. Ciągle obawiam się, że ktoś to w końcu zauważy i mnie zwolni. Moje relacje z ludźmi też są fatalne, nie umiem nawiązywać nowych znajomości, bo wiem, że nie potrafiłbym nikogo sobą zainteresować. Czuję w gruncie rzeczy dużą samotność, nikomu o sobie nie opowiadam, nie chcę, żeby ktoś zobaczył, co tak naprawdę myślę i czuję."

Takie osoby często mają przekonanie, że coś jest z nimi nie tak, czują wstyd z powodu tego, kim są. Pomniejszają swoją wartość i pozwalają innym, by robili to samo, np. nie protestują, kiedy ktoś je poniża, czy zachowuje się w stosunku do nich agresywnie. Czemu to akceptują? Bo w głębi duszy uważają, że zasługują na takie traktowanie, ponieważ są za głupie, za wolno myślą, za mało wiedzą, itd. Ponadto, często te osoby są nadwrażliwe na krytykę ze strony innych ludzi - reagują na nią smutkiem, przygnębieniem lub agresją.

U podłoża tego typu zachowań najczęściej leży SCHEMAT WADLIWOŚCI, to znaczy wykształcony w dzieciństwie sposób myślenia o sobie. Osoby z tym schematem uważają, że są bezwartościowe, ciągle czują wstyd za to, kim są. Schemat ten najczęściej jest wynikiem doświadczenia w dzieciństwie odrzucenia ze strony ważnych osób, np. rodziców, dziadków. W wieku dorosłym uaktywnia się w sytuacjach, które przypominają sytuacje z dzieciństwa. Np. jeden z moich pacjentów był często krytykowany przez swoją matkę za to, że jest niezaradny, nie potrafi niczego załatwić. Nabrał przekonania o sobie, że jest zbyt bierny, nie potrafi podjąć inicjatywy, rozmawiać z ludźmi. W dorosłym życiu prowadził własne, dobrze prosperujące biuro tłumaczeń, zatrudniał kilka osób, miał żonę i dwójkę dzieci. Pomimo tego nadal miał poczucie, że nie radzi sobie w życiu. Kiedy spotykał się z krytyką klienta, nawet nieuzasadnioną, reagował poczuciem winy, smutkiem, lękiem, że może nie nadaje się do tego, co robi. Miał głęboko zakorzenione przekonanie o tym, że jest niezaradny, niezdarny, nie potrafił więc z dystansem podejść do słów klienta, przeciwnie, krytyczne słowa powodowały w nim poczucie winy i wstydu.

Psychoterapia tego Schematu ma na celu zbudowanie poczucia własnej wartości. Osoby, które uleczyły ten schemat, uważają, że zasługują na miłość i szacunek. Wierzą, że ich wcześniejsze poczucie wadliwości było przesadzone, że ich cecha nie jest wadą, albo że stanowi znacznie mniejsze ograniczenie niż sądzili. Są też bardziej otwarci na ludzi, czują się bardziej swobodnie w towarzystwie, wybierają partnerów, którzy potrafią kochać i dobrze ich traktują.