

Marcin Pietraszek

# „Dlaczego warto pokochać siebie?”

darmowy fragment ebooka: [„Jak pokochać siebie?”](#)

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment pełnej wersji pod tytułem:

["Jak pokochać siebie?"](#)

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#).

Darmowa publikacja dostarczona przez

[True Hearts](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 11.05.2004

Tytuł: „Dlaczego warto pokochać siebie?” (fragment utworu [„Jak pokochać siebie?”](#))

Autor: Marcin Pietraszek

Korekta techniczna i skład: Anna Grabka

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

ARCHmedia s.c.

ul. Przy Dolinie 5/9

61-551 Poznań

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

## SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP OD AUTORA.</u>	4
<b><u>DLACZEGO WARTO POKOCHAĆ SIEBIE?</u></b>	<b>6</b>
<u>SKĄD TEN TYTUŁ?</u>	6
<u>CZY NAPRAWDĘ TRZEBA KOCHAĆ SIEBIE?</u>	7
<u>DLACZEGO WIĘKSZOŚĆ LUDZI NIE KOCHA SIEBIE?</u>	10
<u>DWAJ WROGOWIE</u>	12
<u>NARODZINY KRYTYKA</u>	14
<u>ALICJA PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA</u>	
<b><u>CO ZROBIĆ, BY POKOCHAĆ SIEBIE?</u></b>	
<u>JAK ROZPOZNAĆ, CZY KOCHAM SIEBIE?</u>	
<u>CO NAJCZĘŚCIEJ MYŚLISZ O SOBIE?</u>	
<u>ĆWICZENIE - POZNAWANIE KRYTYKA</u>	
<u>TY I TWOJE CIAŁO</u>	
<u>TY I TWÓJ UMYŚŁ</u>	
<u>UMYŚŁ + CIAŁO</u>	
<u>TO TYLKO JA! CO TU KOCHAĆ?</u>	
<u>ĆWICZENIE - DOCENIANIE ZALET</u>	
<u>GDZIE JEST MOJA INTUICJA?</u>	
<u>ĆWICZENIE - KORZYSTANIE ZE SNÓW</u>	
<u>JAK SŁUCHAĆ SIEBIE?</u>	
<u>ĆWICZENIE - UWALNIANIE MYŚLI</u>	
<u>JAK ZROZUMIEĆ ZAZDROŚĆ I ZŁOŚĆ?</u>	
<u>ĆWICZENIE - UCZENIE SIĘ OD WROGÓW</u>	
<u>DOCEŃ DROBIAZGI!</u>	
<u>ĆWICZENIE - DOCENIANIE DROBIAZGÓW</u>	
<u>KRYTYK - ZABIĆ GO, CZY POKOCHAĆ?</u>	
<u>ĆWICZENIE - SZUKANIE WSPIERAJĄCEJ CZĘŚCI</u>	
<b><u>PODSUMOWANIE</u></b>	
<u>SŁOWO OD KLIENTÓW</u>	
<u>LIST DO PSYCHOLOGA ON-LINE</u>	19

## Wstęp od autora.

Cieszę się, że sięgnęłaś po tę właśnie książkę. Cieszę się, ponieważ zawarłem w niej swoje przemyślenia i wnioski, te same, które pomogły mi udzielić dotychczas około 1000 konsultacji psychologicznych przez e-mail i Gadu Gadu. Poprzez kontakt ze zgłaszającymi się do mnie osobami, starałem się pomóc im najlepiej, jak tylko potrafiłem. Wykorzystywałem w tym celu wnioski wielu znanych, a czasem także mało popularnych teoretyków i praktyków psychologii, inspirowałem się Jungiem, Rogersem, Mindellem, humanistycznymi pracami powstającymi od czasów narodzin psychoanalizy do dnia dzisiejszego. Wiedza teoretyczna ze studiów, doświadczenia wyniesione z pracy z pacjentami schizofrenicznymi, umiejętności rozwijane m.in. poprzez uczestnictwo w warsztatach z psychologii zorientowanej na proces - wszystko to pomogło mi podjąć wyzwanie wykorzystania Internetu po to, by pomagać ludziom w rozwiązywaniu ich bardzo złożonych problemów. Kiedy zaczynałem, podchodziłem do tego zadania z pewnym lękiem, było to bowiem wkraczanie na grunt w Polsce jeszcze nieznaną. Nie mogłem mieć pewności, czy moja propozycja wzbudzi czyjekolwiek zainteresowanie, a jeśli nawet tak, to czy będę dość dobry, by skutecznie pomagać na odległość.

Dziś, kiedy te początki są już za mną, mogę spokojnie stwierdzić, że warto było zaryzykować. Nie zamierzam spoczywać na laurach i wiem, jak wiele jeszcze pracy przede mną, jednak listy, jakie otrzymuję od moich klientów świadczą najlepiej o tym, że wspólnymi siłami w niejednym przypadku doprowadziliśmy do bardzo wielu wartościowych zmian w życiu wielu osób. Nie ukrywam, że największy odsetek zgłaszających się do mnie klientów stanowią kobiety, dlatego zawarte poniżej rady zostały oparte głównie na doświadczeniach związanych z pomaganiem właśnie płci pięknej. To też główny powód, dla którego razem z wydawcą zdecydowaliśmy się skierować ten poradnik do pań. Postanowiliśmy przygotować unikalną pozycję, dzięki której kobiety chcące poprawić swoje życie i lepiej wykorzystać swoje naturalne możliwości, otrzymają proste i bardzo praktyczne wskazówki, które będą mogły skutecznie im w tym pomóc. Dlatego też będę w tej publikacji zwracał się do Ciebie, jako do kobiety. Mam jednak nadzieję, że po tę książkę sięgną także mężczyźni. Panowie - w tym miejscu dwa zdania skierowane tylko do panów - nie obrażajcie się; zauważcie, że niemal w każdej książce autor zwraca się do czytelnika jako do

mężczyzny, a jednak panie nie obrażają się i chętnie takie książki czytają. Mam więc nadzieję, że Wy także wyniesiecie z tej lektury wiele dobrego i nie poczujecie się wyłączeni z grona czytelników. Wierzę, że ta e-książka w równym stopniu może zmienić życie zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

# Dlaczego warto pokochać siebie?

## Skąd ten tytuł?

Próbuję wyobrazić sobie Ciebie, kiedy po raz pierwszy zetknęłaś się z tytułem [„Jak pokochać siebie?”](#). Czy byłaś zdziwiona? Być może ten tytuł zastanowił Cię, a w chwili refleksji, skłonił do postawienia sobie pytania „Czy ja kocham siebie? Kocham swojego partnera, kocham swoje dzieci, kocham rodziców i przyjaciół, ale czy kocham siebie?”. Podejrzewam, że wiele czytelniczek właśnie tak rozpoczęło swoją przygodę z tą e-książką. Myślę też, że w wielu przypadkach wcale na tym jednym pytaniu się nie skończyło. Pewnie zastanowiło Cię także, skąd wziął się taki tytuł, albo też zaczęłaś mieć wątpliwości, czy skupianie się na miłości do siebie samej to dobry pomysł. Na ostatnie pytanie odpowiedzieć możesz tylko Ty sama, najlepiej po dokładnym zapoznaniu się z moimi propozycjami, jednak wytłumaczenie się z tytułu z pewnością jest zadaniem należącym do mnie.

Skąd więc taki tytuł? Dlaczego nie wolałem napisać „Jak pokonać depresję?”, „Jak zaakceptować swoje ciało?”, „Jak osiągnąć sukces?”, „Jak wygrać z anoreksją?”, „Jak zniszczyć w sobie lęk?”, „Jak stać się pewnym siebie?”, ale właśnie: [„Jak pokochać siebie?”](#). Mogę odpowiedzieć krótko: dlatego, że tytuł powstał właśnie jako wynik odpowiedzi na pozostałe pytania. Pracując z wieloma klientami, starając się poznać ich indywidualną sytuację, z której każda wydawała się niepodobna do innej, niemal za każdym razem dochodziłem do wniosku, że pokochanie siebie, obdarzenie siebie samego troską, wsparciem i uwagą, mogłoby te problemy rozwiązać. Ci z moich klientów, którzy podjęli to wyzwanie i wyruszyli w drogę poznawania oraz akceptowania siebie samych, potwierdzili moje przypuszczenia. Im lepiej udawało im się poznać i pokochać siebie, tym sprawniej radzili sobie z problemami, jakie napotykali w swoim życiu. Udawało im się pokonać lęk przed innymi ludźmi, przychylniej patrzeć na swoje ciało, a w niektórych wypadkach, choć brzmi to niewiarygodnie, mijały także ich fizyczne dolegliwości!

Nie chcę przesadzać i nadmiernie upraszczać, dlatego zaznaczę, że „większość przypadków” nie oznacza wszystkich. Podejrzewam jednak, że problemy aż 40% zgłaszających się do mnie osób mogłyby zostać całkowicie pokonane, gdyby osoby te pokochały siebie. Kolejne 40% stanowiły osoby, w wypadku których obdarzenie siebie samych uwagą i miłością mogłoby pomóc w bardzo dużym stopniu, ale samo w sobie nie byłoby wystarczające. W takich przypadkach warto poprosić psychologa, przyjaciela lub konsultanta on-line o wsparcie w rozwiązaniu pozostałych problemów, które jednak powinny zostać pokonane sprawniej i szybciej, niż w wypadku osób mających do siebie samych negatywne nastawienie. Tylko w 20% przypadków mogę uznać, że problemy zgłaszających się do mnie osób nie miały nic wspólnego, lub miały niewiele wspólnego, z tematem kochania siebie.

Podejrzewam, że te szacunkowe dane mają przełożenie także na większe grupy ludzi. Myślę więc, że jeśli masz w swoim życiu jakiś problem, który zajmuje Twoje myśli, zajmuje Ci dużo czasu i uwagi, jest bardzo prawdopodobne, że obdarzając siebie pozytywnymi uczuciami, mogłabyś go pokonać o wiele łatwiej niż obecnie. Nie twierdzę, że wówczas wszystkie trudności rozwiążą się same, zobaczysz jednak, że ich pokonanie stanie się o wiele łatwiejsze.

## **Czy naprawdę trzeba kochać siebie?**

Czy naprawdę musisz kochać siebie?

Nie, oczywiście, że nie musisz. Kiedy słuchasz radia, oglądasz telewizję, czytasz gazety, wciąż stykasz się z ludźmi, którzy coś nakazują oraz z tymi, którzy muszą tym nakazom ulegać. Trzeba o siebie dbać, trzeba być piękną, trzeba się starać, trzeba pracować nad sobą, trzeba się zmieniać, trzeba być dobrą matką, doskonałą kochanką, cudowną żoną... A jeśli się nią nie jest? Wciąż czujemy się przypierani do muru kolejnymi nakazami, które mają wymusić na nas, abyśmy dostosowali się do wymyślonych przez kogoś granic i nowych ustaleń, co do tego, co właściwe, modne, zdrowe, stosowne i wartościowe. Te naciski mogą jednak sprawić, że zapomnisz, bądź nigdy nie odkryjesz, jaka tak naprawdę jesteś Ty sama. Rodzice, znajomi, wpływowi ludzie, eksperci, kreatorzy mody, prawnicy - każdy ma jakieś

zdanie na temat tego, jaka powinnaś być i co powinnaś zrobić. Jednak wsłuchując się w ich głosy możesz nie tylko zyskać, ale i wiele stracić. Możesz zatracić zdolność wysłuchiwania samej siebie, tego, co płynie z Twojego wnętrza, zagubić swoją intuicję, zapomnieć o swoich marzeniach, pragnieniach, o tej niezwykłej sile, jaka gdzieś głęboko w Tobie drzemie. Czy chciałabyś to wszystko zagubić? Co otrzymasz w zamian od tych, którzy mówią Ci, jaką masz być? Czy oni Cię docenią, jeśli spełnisz ich życzenia, jeśli na ich obraz i podobieństwo stworzysz dla nich nową siebie?

Wcale nie musisz kochać siebie. Jestem pewien, że można w życiu robić tysiące rzeczy i nigdy nie zastanawiać się nad miłością do własnej osoby. Warto mieć świadomość wyboru. Choć nie zawsze do końca Ty sama możesz decydować o tym, jakie efekty przyniosą podjęte przez Ciebie działania, zawsze od Ciebie zależy, jakie działania podejmiesz. Wszystko, co zrobisz w każdej minucie swojego życia, zależy od Ciebie. Także od Ciebie zależy, czy zechcesz pokochać własną osobę. Tylko Ty sama możesz o tym zdecydować.

Ze swojej strony mogę Cię jedynie zachęcić, mówiąc o bardzo praktycznych korzyściach, jakie możesz odnieść, poprzez wykonanie ćwiczeń oraz przemyślenie założeń prezentowanych w tej e-książce. Myślę, że możesz potraktować ją nawet jako pewnego rodzaju podręcznik. Jeśli zechcesz wykorzystać zawarte w tej publikacji propozycje, jeśli będziesz starała się naprawdę wcielać je w życie, eksperymentować z nimi i rozwijać je zgodnie z własnymi, wewnętrznymi, bardzo indywidualnymi potrzebami, pod jej wpływem wiele może się w Twoim życiu zmienić. Wymaga to od Ciebie uważnego czytania, refleksyjnego nastawienia, otwartości na pomysły swoje i innych oraz chęci. Przejdźmy więc do konkretów.

Podstawową zaletą pozytywnego zainteresowania sobą, będzie prawdopodobnie wzrost poczucia **własnej wartości**. To z kolei spowoduje większą otwartość na to, co masz do powiedzenia samej sobie. Twoje myśli i uczucia staną się dla Ciebie łatwiej dostępne, będziesz je lepiej rozumiała i szybciej na nie reagowała. Dzięki temu będziesz mogła lepiej poznać swoje problemy, ich przyczyny, co pomoże w znalezieniu najlepszych rozwiązań. Pokonywanie kłopotów i osiąganie założonych celów stanie się łatwiejsze, jeśli będziesz ufała swoim intuicyjnym,

naturalnym impulsom oraz sprawdzonym przekonaniom. Będiesz przy tym bardzo autentyczna i dbająca o to, aby zawsze być dobrą i uczciwą zarówno wobec innych, jak i wobec siebie. Jak wskazywał bowiem psycholog i terapeuta Carl Rogers<sup>(1)</sup>, ludzie którzy troszczą się o siebie i rozumieją własne uczucia, stają się także bardziej twórczy, pomocni i przyjaźni innym osobom. W ujęciu ogólnym te przewidywane zmiany mogą wydawać się bardzo abstrakcyjne. Tak jednak nie jest, ponieważ będą one miały przełożenie na konkretne osiągnięcia, zależne już od indywidualnych celów i pokonywanych kłopotów. A więc dla kobiety borykającej się z problemami lęków, pokochanie siebie będzie miało skutek w postaci większej śmiałości wobec swojej osoby, a następnie wobec innych ludzi. Dla osoby cierpiącej na kompleksy z powodu otyłości, ta książka może okazać się ważna, ponieważ może pomóc jej zaakceptować i pokochać swoje ciało i jego nie dającą się poskromić indywidualność. Ktoś, kto był zbyt agresywny może np. odkryć, że próbował karać innych za brak miłości wobec samego siebie.

Odkrycia i zmiany, jakie nastąpią, mogą być jednak bardzo różne i dotyczyć odmiennych obszarów. Wiązać się mogą nie tylko z problemami natury psychicznej. Rady zawarte w dalszej części książki mogą pomóc także w osiąganiu życiowych celów: sukcesów zawodowych, czy też udanych związków. Tak więc zasięg oddziaływania tej książki może być bardzo szeroki, a ograniczyć mogą go jedynie granice naszych fizycznych możliwości i wyobraźni.



---

1 Carl Rogers „O stawaniu się osobą”, Rebis, Poznań 2002

Powyższy schemat w uproszczony sposób przedstawia zmiany, jakie zachodzą u osób, które uczą się kochać siebie. Zwrócenie większej uwagi na własną osobę prowadzi do lepszego poznania siebie, to zaś wywołuje wzrost poczucia własnej wartości. Kolejne etapy mogą sprawić, że ustąpi wiele z Twoich wewnętrznych napięć i wzrośnie Twoja spontaniczność zarówno w sytuacjach wyjątkowych, jak i w życiu codziennym. Dzięki twórczemu i niezależnemu podejściu do problemów, ich rozwiązanie będzie możliwe do osiągnięcia szybciej i skuteczniej.

## **Dlaczego większość ludzi nie kocha siebie?**

Pozornie powyższe pytanie wydaje się zawierać stwierdzenie niezgodne z prawdą. Wciąż wokół siebie słyszymy wiele narzekań na ludzki egoizm, na nieustającą walkę o swoje, a nawet spostrzeżeń wskazujących, że zbytnie skupianie się na własnych potrzebach stoi za większością przestępstw, w tym tych najbardziej brutalnych. Czy można podważyć tak oczywiste, wydawałoby się, argumenty? Otóż, właśnie to spróbuję teraz zrobić.

Jestem przekonany, że w znacznej większości ludzie, w działaniach których dostrzegamy nadmiar egoizmu i miłości własnej, wcale nie kochają siebie. Ludzie, którzy poniżają innych, wykorzystują ich i krzywdzą, potrzebują postępować w ten sposób po to, by skompensować swoje niskie poczucie własnej wartości. Już wyniki pracy wywodzącego swoje teorie z psychoanalizy Alfreda Adlera wykazały, że to, co nazywamy kompleksem wyższości, paradoksalnie jest wyrazem poczucia niższości. Tak więc bez wielkich wątpliwości możemy przyjąć, iż osoba, która czuje się gorsza, nie kochana i nie kochająca samej siebie, będzie usiłowała „odbić” to sobie działając na szkodę innych. W ten sposób będzie zdobywała poczucie większej mocy, będzie uzyskiwała więcej zadowolenia z siebie, co jednak możliwe będzie jedynie poprzez obnażenie słabości innych osób. Im gorszą kobietą, matką, przyjaciółką, żoną, kochanką, pracownicą będziesz się czuła, tym więcej będzie w Tobie złości wobec innych osób. Nie będzie to jednak świadczyło o tym, że bardzo mocno kochasz siebie, lecz o tym, jak bardzo brakuje Ci miłości własnej. Dlatego właśnie uważam, że większość osób, którym tak pochopnie zarzucamy, iż kochają tylko siebie, mają z pokochaniem własnej osoby największe problemy.

Jeśli naprawdę kochasz siebie, nie czujesz potrzeby, aby kogokolwiek poniżyć, wykorzystywać, ani traktować z góry. Dzieje się tak dlatego, że nie potrzebujesz potwierdzenia ze strony innych osób, aby mieć świadomość swojej wartości. Potrafisz być tak niezależna i twórcza, że opinie innych ludzi traktujesz z ciekawością, ale nie musisz z nimi walczyć, ani czegokolwiek innym udowadniać. Szanujesz zdanie innych, jesteś gotowa przyznać rację drugiej osobie, ale jednocześnie masz także duży szacunek do własnych przemyśleń i doświadczeń. Jesteś więc na tyle silna, że nie musisz wzmacniać tej siły poprzez działania uchodzące za egoistyczne. A więc, co może brzmieć zaskakująco, jeśli naprawdę kochasz siebie, bardzo trudno będzie komukolwiek posądzić Cię o przejawy tego wszystkiego, co wspólnie określa się mianem egoizmu.

Zło wynika z braku dobra. Brak dobra to jednak nic innego, jak brak miłości. Nie odkrywam w tym miejscu niczego nowego. Jeśli jesteś osobą religijną, z pewnością zainteresuje Cię, czy moje koncepcje nie podważają czasem prawd biblijnych. Przypomnę więc w tym miejscu przykazanie, które Jezus uznał za najważniejsze, a przez to poprzedza ono obecnie Dziesięć Przykazań Bożych: „Będziesz miłował Pana Boga swego z całego serca swego, z całej duszy swojej, z wszystkich myśli swoich, a bliźniego swego, jak siebie samego.”

Przykazanie to w oczywisty sposób ukazuje, jak ściśle zależność istnieje pomiędzy miłością własną, miłością do drugiego człowieka oraz miłością do Boga. Ileż bowiem w kontekście tego przykazania warta byłaby miłość kogoś, kto nie kocha sam siebie? Zanim pokochasz bliźniego, zanim pokochasz Boga, warunkiem niezbędnym, by było to w ogóle możliwe, jest właśnie pokochanie samej siebie. Bez miłości własnej, miłość do bliźniego nie jest możliwa, a miłość do Boga nie jest pełna.

Pomimo to, odkrycie w sobie swojego potencjału, otoczenie siebie miłością, opieką oraz danie sobie samej należnego wsparcia stanowi problem tysięcy osób. Jego źródła tkwią w wielu elementach naszej kultury, w wielu sprzecznych naciskach i tendencjach, jakim ulegamy, jednak w uproszczony sposób można je wszystkie sprowadzić do jednego elementu. Psychoanalityk napisałby w tym miejscu o karzącym superego, natomiast psychoterapeuta psychologii zorientowanej na proces wskazałby zapewne na postać surowego, wewnętrznego krytyka. W pewnym

zakresie oba pojęcia pokrywają się - wyrażają istnienie w nas cząstki bardzo podatnej na krytykę zewnętrzną, a zarazem karzącą nas od środka. Odbieramy więc krytyczne uwagi płynące do nas od innych ludzi i nieświadomie włączamy je do naszego sumienia, przez co następnym razem, wykonując skrytykowaną czynność, automatycznie karzymy siebie krytykując już siebie sami i niejako za karę gorzej się do siebie odnosząc. To bardzo skuteczny mechanizm, który stoi za wieloma depresjami, nerwicami oraz innymi problemami natury psychicznej. Ponieważ zależy mi na tym, abyś dokładnie go poznała, teraz postaram się w prosty sposób pokazać dwie postaci, pod jakimi może objawiać się on w Twoim życiu. W dalszej części książki będę pisał o „krytyku”, przejmując to niezwykle trafne określenie od Arnolda Mindella i jego współpracowników, zaznaczam jednak, że używam go w nieco innym zakresie, przygotowanym na potrzeby tej publikacji.

## DWAJ WROGOWIE

Alicja była zdrową dwudziestolatką. Z sukcesami studiowała, pracowała w teatrze, a w czasie wolnym malowała piękne obrazy. Była osobą inteligentną, twórczą i raczej atrakcyjną - choć nie uchodziła za ideał piękna, wzbudzała duże zainteresowanie wśród mężczyzn. Wszystko więc wydawało się zwiastować sukcesy i bogate w doświadczenia życie. Alicja zgłosiła się jednak do mnie z powodu swojej nieśmiałości, która nie pozwalała jej wykorzystać niewątpliwych atutów. Wciąż się czerwieniła, nie akceptowała swojego wyglądu, a lęk przed ośmieszeniem sprawiał, że coraz rzadziej wychodziła z domu. Bardzo bała się reakcji innych, ich myśli i opinii. Sądziła, że dobrze wie, jakie myśli byłyby dla niej krzywdzące i co też inni z pewnością o niej myślą. W sytuacjach publicznych dostawała ataku paniki, kiedy analizowała swoje przypuszczenia na temat okropnego wrażenia, jakie z pewnością robiła na innych. Dlatego też najbezpieczniejszym rozwiązaniem wydawało jej się nie wychodzić z domu, zerwać kontakty i nie dopuszczać do sytuacji, w których mogłaby zostać w jakikolwiek sposób oceniona. Mimo to, negatywna ocena względem samej siebie wciąż wisiała gdzieś w powietrzu, a Alicja nieustannie toczyła z jej powodu niewidzialną walkę. Z kim jednak walczyła tak naprawdę? Czy rzeczywiście z tymi ludźmi, których spotykała na ulicy lub na uczelni? Kogo tak naprawdę się bała i przed kim próbowała zamknąć się w domu? Jeśli rzeczywiście przed innymi ludźmi, to dlaczego zamknięcie się w pokoju nie przyniosło ulgi?

Może rozjaśni nam sytuację, jeśli wspomnę, że Alicja miała dwóch braci. Nie byli to jednak bracia żyjący obok niej, ale w jej wnętrzu. Obaj sprawiali wrażenie przyjacielskich i pragnących uchronić ją przed niebezpieczeństwami. Tak naprawdę jednak byli jej największymi wrogami. Jeden z nich tłumaczył jej, że nie powinna spotykać się z przyjaciółmi, ponieważ jest za głupia, za mało atrakcyjna i ciągle się czerwieni. Nie powinna więc sprawiać innym przykrości swoim widokiem, a sama siebie powinna chronić przed rozczarowaniami, jakie musiałyby spotykać tak wyjątkowo nieudaną osobę. Alicja przeważnie bardzo ufała swojemu bratu i bała się podważyć cokolwiek z tego, o czym jej mówił. Kiedy jednak czasem próbowała sprawdzić jego słowa, wówczas do akcji wkraczał drugi brat. Gdy wątpiła w słowa pierwszego, drugi skupiał się na potwierdzaniu jego spostrzeżeń na zewnątrz. Sprawiał, że w oczach wszystkich wokół widziała jedynie pogardę, wstręt i niechęć wobec swojej osoby, a wtedy rzeczywiście jej twarz robiła się jeszcze bardziej czerwona, głos zaczynał drżeć, a całe ciało wydawało się słabe, zablokowane i przepełnione lękiem.

- A widzisz? Nie mówiłem ci? Zobacz jak na ciebie patrzą! Z pewnością myślą, że jesteś brzydka i dziwią się, dlaczego robisz się cała czerwona, kiedy tylko na ciebie spojrzą. Na pewno woleliby, żeby cię tu nie było - mówił jeden z nich.

- To prawda, z takim wyglądem i tak skrajną głupotą, lepiej by było, gdybyś nie wychodziła z domu. Mówiłem Ci przecież, prawda? Teraz masz dowód! - twierdził drugi z braci.

Jak reagowała na te dwustronne oskarżenia Alicja? Kiedy zgłosiła się do mnie, nie widziała jeszcze w swych głosach podstęp. Ulegała im, wierząc w ich prawdziwość i będąc po ich stronie. Tak naprawdę więc stała razem z nimi, słuchała ich i ulegała im wierząc, że dzięki ich wskazówkom uniknie trudnych sytuacji. Nie wiedziała jeszcze, że to te dwa głosy były właśnie jej największymi wrogami, które chroniły ją przed tym, aby mogła zaufać samej sobie, pokochać siebie, a następnie pozwolić, by kochali ją także inni. Z czasem jednak zaczęła lepiej poznawać swoje krytyczne myśli, podważać ich zarzuty, wchodzić z nimi w dyskusje i przekonywać się, jak bezsensowne były ich ataki. Alicja znacznie szybciej od wielu znanych mi osób odkryła, że jej osobiste szczęście w znacznej mierze zależeć będzie od tego, w jakim stopniu uda jej się uporać z krytykiem.

Wspomniałem o jednym krytyku, ale o dwóch braciach. Postać krytyka jest bowiem podwójna, tak jakby składała się z niezależnych, ale ściśle połączonych części: krytyka zewnętrznego oraz krytyka wewnętrznego. Obaj są syjamskimi braćmi, którzy nie mogą bez siebie żyć i mają te same myśli - jednak jeden z nich atakuje poprzez myśli wewnętrzne, drugi natomiast poprzez projekcje oraz autentyczne wypowiedzi innych ludzi. Według definicji zawartej w książce Barbary F. Okun pt. „Skuteczna pomoc psychologiczna”<sup>(2)</sup> projekcja polega na „nieświadomym przypisywaniu przez własne ego uczuć (...) myśli i czynów innym ludziom.” W przypadku Alicji, przypisywała ona innym osobom myśli, którymi krytkowała samą siebie, choć oni sami wcale w taki sposób się do niej nie odnosili - to jeden ze sposobów, w jaki objawia się krytyk zewnętrzny. Inny polega na wyostrzaniu sensu czyjejś rzeczywistej krytyki - traktowanie jej jako absolutnej i trudnej do podważenia.

## NARODZINY KRYTYKA

Po tych niezbędnych wyjaśnieniach mogę spróbować udzielić, choćby cząstkowej odpowiedzi, na pytanie zadane w tytule tego rozdziału. Podejrzewam, że głównym powodem, dla którego tak wiele osób ma poważny kłopot z pokochaniem, czy choćby zaakceptowaniem siebie, jest ich surowy krytyk. Warto przy tym zaznaczyć, że prawdopodobnie nie istnieją osoby zupełnie pozbawione krytycznej części siebie oraz że krytyk, do pewnego stopnia, może pełnić pozytywną rolę. Może wskazywać nasze błędy, zachęcać nas do dokładniejszej pracy, budować w nas potrzebę bycia w porządku wobec innych osób. Problem polega jednak na tym, że krytyk w bardzo wielu przypadkach bez umiaru rośnie, rozrasta się i mówiąc obrazowo, usiłuje pożreć osobę, której miał służyć. Jest więc bardzo ważne, aby nauczyć się trzymać krytyka w ryzach, a jednocześnie wchodzić z nim w dialog i uwzględniać niektóre jego opinie.

Krytyk rodzi się w nas niedługo po przyjściu na świat nas samych. Kiedy małe dziecko kiwa w swoją stronę palcem powtarzając groźnie „no, no, no”, jego krytyk przejawia się w najbardziej uzewnętrznionej formie. W ciągu dalszego życia dziecka, jego krytyk kształtowany będzie przez zakazy rodziców, opiekunów i otoczenia, ale

---

2 Barbara F. Okun, „Skuteczna pomoc psychologiczna”, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002

także przez ich opinie i poglądy na życie. Dziecko w trakcie swojego rozwoju będzie te wszystkie informacje uwewnętrzniało. Na początku będzie je przyjmowało bezrefleksyjnie jako oczywistość, nie przypuszczając nawet, że można je podważyć. Dlatego właśnie psychologowie i pedagodzy kładą tak duży nacisk na to, aby nie wmawiać dziecku negatywnych przekonań na jego temat. Jeśli jako dziecku szczególnie często powtarzano odnoszące się do Ciebie stwierdzenia typu: „ona jest taka niezdarna”, „ona na pewno nie poradzi sobie w życiu”, „ona nigdy nie spoważnieje”, „ona jest taka gruba” lub dziesiątki innych ogłaszanych z oczywistością w głosie przekonań, wiele z nich pod postacią krytycznych myśli, mogło przedostać się do Twojego wnętrza, bardzo mocno oddziałując na Twoje życie. Później Twojego krytyka dodatkowo kształtowały także własne doświadczenia oraz opinie powszechnie przyjmowane przez środowiska, w których się znajdowałaś. Najtrudniejsze do podważenia stają stwierdzenia, opinie i poglądy, z którymi wzrastałaś. Wydają się one tak pewne, że sprawiamy wrażenie, jakbyśmy byli przez nie zahipnotyzowani i często w ten sam sposób hipnotyzujemy później swoje dzieci. Te elementy naszego krytyka, które pojawiły się w wyniku kontaktów z przyjaciółmi, kolegami ze szkoły lub pracy, czy też życiowymi partnerami, o wiele łatwiej jest nam rozpoznać, zidentyfikować i podważyć, choć oczywiście i one mogą sprawić niemałą trudność.

Krytyka można więc uznać za zbiór negatywnych przekonań danej osoby na swój temat, mający wpływ na jej uczucia, emocje, oraz na dokonywane przez nią wybory. Im silniejszy jest Twój krytyk, tym bardziej jesteś niezadowolona z siebie i tym większą masz tendencję do depresji. Silny krytyk sprawia, że nie możesz pokochać siebie, ponieważ w każdej chwili przypomina Ci on o tym, jak bardzo jesteś niedoskonała, zaś jego uzależniające działanie sprawia, że jego pesymistyczny punkt widzenia uważasz za najbliższy prawdzie. W skrajnym przypadku, krytyk może doprowadzić do sytuacji, w której za prawdziwe będziesz uważała jedynie te stwierdzenia, które skierowane będą przeciwko Tobie, zaś wszystkie pozytywne będziesz z góry odrzucała jako fałszywe.

Na szczęście ostrego krytyka można pokonać, a początkiem tego procesu może być sam fakt dostrzeżenia, że nosimy w sobie jakieś negatywne myśli na swój temat. Aby móc pokochać siebie, odpowiedz sobie na pytanie: „czego w sobie pokochać nie potrafię?”

## Podsumowanie

Nieubłaganie zbliżamy się do końca tego darmowego ebooka, który zawiera niewielki wycinek wiedzy zawartej w mojej publikacji [„Jak pokochać siebie?”](#). W powyższych rozdziałach opisałem najważniejsze w mojej ocenie ćwiczenia, które pomogły już bardzo wielu osobom, w większości kobietom, stać się bardziej niezależnymi, twórczymi i szczęśliwymi. Sądzę, że skuteczność moich zaleceń oraz możliwości ich zastosowania, nie są zależne od kultury, mogą też być odpowiednie dla osób o bardzo różnej osobowości. Jest jednak coś, co może utrudniać Ci rozwijać miłość własną. Chodzi mianowicie o kwestie kultury i ograniczeń z niej wynikających. Miłość do siebie może być postrzegana źle wszędzie tam, gdzie szczególnie akcent stawia się na pokorę, oddanie i służenie innym. Często bowiem miłość do siebie mylona jest z egoizmem. Chcę jednak jeszcze raz zaznaczyć, że kiedy jesteśmy kochani, wówczas rozkwitamy i jesteśmy lepsi także dla innych. Możemy to zauważyć na przykładzie zakochanych, którzy obdarzając siebie nawzajem uczuciem, wzmacniają poczucie wartości tak w drugim człowieku, jak i w sobie. Przez to też bardzo często stają się lepiej nastawieni do całego świata, a świat, jakby w odpowiedzi, przeważnie im sprzyja. Podobnie stanie się wtedy, kiedy zakochasz się sama w sobie. Jeśli nie będzie to narcystyczne zamknięcie się w pudle niedostępności wraz ze swoim lustrem, ale miłość objawiająca się w działaniu i we współpracy ze światem, wówczas także ze strony innych ludzi spotka Cię wiele dobrego. Dając swoje serce i to jaką jesteś innym, wbrew pozorom i utartym schematom, możesz bardzo wiele zyskać. Dotyczy to wszelkich możliwych sfer.

Będąc zadowoloną z siebie jesteś bardziej otwarta w kontaktach towarzyskich. Otwierasz się na siebie, ale wiesz, że potrafisz przyjąć też kłopoty innych - w ten sposób stajesz się dobrą przyjaciółką.

Znając wartość siebie, jako kobiety, jesteś otwarta również wobec tych, którzy widzą w Tobie kandydatkę na partnerkę. Ponieważ znasz siebie, potrafisz dać im czytelną odpowiedź zwrotną na ich propozycje. Łatwiej jest Ci także samej wyjść z inicjatywą. Dzięki temu o wiele łatwiej będzie Ci znaleźć odpowiedniego partnera i zrezygnować z tego, który byłby dla Ciebie zły.

Posiadając zaufanie do swojej wiedzy, doświadczenia, intuicji, lepiej radzisz sobie także w sprawach finansowych. Wiesz, na jakie ryzyko Cię stać i co masz do zaoferowania. Jesteś gotowa do działania, ale i asertywna. Wzbudzasz zaufanie i szacunek, a przez to łatwiej Ci odnosić sukcesy.

Jeśli wierzysz w swoje sny, kierujesz się swoimi uczuciami i w związku z tym nie postępujesz wbrew sobie, także Twoje fizyczne zdrowie będzie w lepszej formie. Dbając o równowagę pomiędzy sferą fizyczną, psychiczną i duchową, unikniesz wielu problemów, będących następstwem wyparcia oraz sytuacji stresowych.

Czy takie cele są warte tego, aby poświęcić im trochę uwagi?

Nie będę narzucał jakiegokolwiek odpowiedzi - już dostatecznie napisałem o swoim spojrzeniu na tę sprawę. Pamiętaj jednak, że ostateczną decyzję zawsze musisz podjąć Ty sama.

Pracując jako konsultant psychologiczny w oczywisty sposób byłem zainteresowany opiniami osób, które korzystały dotychczas z mojej pomocy. Poprosiłem więc swoich klientów o kilka zdań komentarza do uzyskanych porad. Dziękując im za ciepłe słowa i żywą obecność w moich myślach, im właśnie dedykuję tę książkę. Im też pragnę oddać głos na zakończenie tej pracy. W razie pytań, uwag, przemyśleń, pamiętaj o moim adresie. Wciąż jestem obecny pod e-mailem: [psych@psych.pl](mailto:psych@psych.pl)

## Słowo od klientów

*- Czuję, że z każdą konsultacją zaczynam „wychodzić” z mojego problemu, choć nie powiem, że jest to łatwe. Na początku nie do końca chyba chciałem cokolwiek robić z moim problemem. Teraz czuję i wiem na pewno, że „coś” muszę z tym zrobić.*

*Jeśli masz problem, który Cię przerasta i nie chcesz nikomu się z niego zwierzyć, to zasięgnij porad(y) Pana Pietraszka i przekonaj się czy mam rację mówiąc: „Mam wreszcie nadzieję...”*

Marcin, 23 lata, Gliwice, student Wydziału Górniczego i Geologii

- Konsultacje Marcina są bardzo ciekawe i rozwijające. Co ważne, naprawdę pomagają. Możesz pisać i pisać i nikt Ci nie powie „stop!” bo minęła godzina. Marcin wyciągnął mnie z depresji i jestem mu za to wdzięczna. Ważne, że Marcin nie rozwiązuje Twoich spraw za Ciebie, ale zmusza Cię do myślenia, dedukowania, zawsze podaje kilka wariantów rozwiązania. To jest w porządku, bo nie uzależnisz się od dawanych rad.

Ania, 25 lat, wolny zawód

- Byłam zawsze dość sceptyczna wobec wszelkich psychoterapii, ale w pewnym momencie fachowa pomoc wydała mi się niezbędną, a konsultacje internetowe były dla mnie i dostępne, i tańsze niż inne formy. Okazały się bardzo interesującą formą „terapii”, a co ważniejsze pomogły. Nawet, jeśli jesteś sceptyczny, a potrzebujesz psychologicznego wsparcia, masz chwilowe stany załamania i niewiary w siebie, spróbuj. Na pewno to będzie pierwszy krok do bardziej świadomej pracy nad sobą.

Monika, 33 lata, Częstochowa, polonistka

- Konsultacje pozwoliły mi na nowo spróbować terapii. Byłam zniechęcona marnymi efektami standardowej psychoterapii, nie zdołałam się przełamać i na nowo szukać lekarza, któremu musiałabym wszystko opowiadać od początku... Internet mam zawsze pod ręką, więc szukając jakiegokolwiek pomocy w momencie załamania, trafiłam w wyszukiwarce na hasło „psychologia on-line”. Tylko ode mnie zależy, kiedy napiszę i jak wiele czasu mi to zajmie. Nieistotna jest pora. Trzeba się samemu mobilizować, ale przyznam, że gdy pisze się regularnie, efekty są pozytywne. Pomoc on-line jest rewelacyjna dla osób, które mają swobodny dostęp do Internetu. Nie ma możliwości, że zapomni się o czymś, co „mówił terapeuta”, bo wszystko jest na piśmie! Można poświęcić dowolną ilość czasu na napisanie listu, a odpowiedź zawsze nadejdzie w ciągu tygodnia. Czasami łatwiej jest coś napisać niż powiedzieć. Dzięki temu mogę wracać do wyciągniętych wniosków, zobaczyć jak zmieniam się ja oraz moje nastawienie do wielu spraw. To w tych gorszych chwilach jest budujące. Cena konsultacji jest w sam raz na moją studencką kieszeń! ;)

Zofia, 22 lata, woj. pomorskie, studentka

- Są chwile w życiu człowieka, kiedy życie zaczyna mu bardzo ciążyć. Kiedy rano trudno wstać, kiedy trudno pracować, a wieczorem trudno zasnąć. Kiedy bezradność nie pozwala funkcjonować. Kiedy wszystko się wali. I tak trudno znaleźć kogoś, kto

wysłucha i doradzi. Wiem, gabinetów pełno, ale skoro tak trudno wyjść z domu? Dla mnie idealnym rozwiązaniem była pomoc Marcina. Internet ma wielką moc, wielką siłę działania, w zaciszu domowym, o dowolnej godzinie można korzystać z konsultacji. Mnie pomogły bardzo, dodały siły, pozwoliły uporządkować swoje życie. Powoli wszystko się układa. Jeśli masz problemy spróbuj skorzystać z pomocy Marcina Pietraszka. Niskie koszty konsultacji, wysoka fachowość, dyskrecja. Niewielkie zaangażowanie z Twojej strony, a korzyści ogromne.

Irmina, 36 lat, woj. mazowieckie, księgowa

- Konsultacje uświadomiły mi, że jestem w stanie otworzyć się na innych ludzi. Dzięki nim uświadomiłam sobie, że JA jestem ważna, że mogę odnaleźć w sobie siłę do wielu różnych rzeczy. Mogę eksperymentować, a te eksperymenty dają mi satysfakcję, przynoszą nową wiedzę o sobie. Myślę także, że dzięki nim zaczęłam oswajać się ze swoimi myślami, akceptować je, pozwalać sobie na posiadanie ich, lubić je, nie negować ich i doceniać, jeśli tylko są tego warte. Przestałam bać się swoich porażek, niepowodzeń; przestałam także nieustannie konfrontować swojego zachowania z opiniami otoczenia.

Ewa, 22 lata, Wrocław, studentka

- Kiedy byłam mała, mój tata uczył mnie jazdy na rowerku. Miałam patrzeć przed siebie, kierować i kręcić pedałami, a Tata podtrzymywał rower abym się nie przewróciła. Przejęta tą czynnością nie zauważyłam, że już od dawna jadę samodzielnie, a zadowolony Tata stoi obok. Moje chwilowe oburzenie było niczym w porównaniu z zachwytem, że oto potrafię jechać sama.

Taki też jest Marcin; podtrzymuje na duchu i wskazuje kierunek, ale przychodzi taki czas, kiedy ze zdumieniem stwierdzasz, że dzięki Niemu zaczynasz już samodzielnie poruszać się i kierować swoim życiem... Wspaniałe uczucie.

Marcinie, dziękuję Ci za to...

Marta, 40 lat, ekonomistka

## List do Psychologa On-Line

*Jestem zdrowa! :) Może powinnam nazwać to inaczej. Jestem szczęśliwa a nawet jeszcze więcej!! :)*

*Jeśli pamiętasz naszą terapię, to z pewnością wiesz, że na końcu mnie straciłeś. Pamiętasz jak zaproponowałeś mi ekstra konsultacje w zamian za wiersz o mojej piękności? I ja wtedy podziękowałam za wszystko, ale wiersza nie udostępniłam. To było dowodem na to, że wcale nie zakończyłam uzdrawiania duszy. Ale to nie tak, że Ty nie podolałeś. Zaczęliśmy jednak naukę jazdy samochodem od pojawienia się na zatłoczonej ulicy!!! A ja potrzebowałam przygotować grunt. Bo moim zdaniem najważniejsze jest, by dotrzeć do wnętrza. Czytałam dość niedawno nasze rozmowy i stwierdziłam, że było w nich wiele mojego udawania. Myślę, że po pierwsze było to spowodowane tym, że byłeś kolejną osobą, która miała mi powiedzieć, że jestem inteligentna albo fajna bądź też zabawna. Teraz wiem, że niektóre sytuacje, które Ci opisałam, zostały ubrane przeze mnie w piękne słowa (miały miejsce oczywiście), ale moje nastawienie do nich było całkiem inne - stęchłe!! :) . Byłeś jednym z wyzwień, które tak lubię. Jesteś psychologiem, któremu chciałam udowodnić, że nie tak łatwo z tymi, co mają rzeczywiście fajne życie, a myślami są ciągle w otchłani. Nie będę przepraszać, bo nie robiłam tego całkiem świadomie. :) Pod wszystkim czaiła się choroba, która nie pozwalała się uśmiechać. Ale pomimo, że wtedy nie docierało do mnie to wszystko, co pisałeś (pamiętałam to tylko tuż po przeczytaniu), to zostało gdzieś w mojej głowie i później, gdy postanowiłam wszystkie myśli skoncentrować na napisaniu pracy magisterskiej i jej obronie... Gdy zaczęłam wychodzić z samozastanowienia, nagle wszystkie Twoje słowa docierać do mnie zaczęły. Ale nie zdawałam sobie sprawy z tego, że to Ty we mnie pozostałeś!!! Streszczając, co się stało ze mną, powiem tak: obroniłam się na 5, dorobiłam trochę i pojechałam na językowy kurs do Włoch. I tam się doleczyłam. Dlaczego? Po pierwsze w nauce języka byłam jedną z najlepszych studentów, (co zlikwidowało moje przekonanie, że nie jestem najbystrzejsza), nawiązałam wiele przyjaźni zachowując się nie tak, jak do tej pory (byłam bardziej bezpośrednia niż kiedykolwiek), no i otrzymałam wiele komplementów od ludzi z różnych stron świata. Po powrocie skończyłam definitywnie związek (z chłopcem, o którym Ci pisałam) i jestem teraz super szczęśliwą babeczką do wzięcia. :)*

*Uwielbiam spotykać się z moimi przyjaciółmi (już nie ma ani krztyny lęku przed innymi), no i ciągle szukam nowych okazji do poznawania nowych ludzi!!! Jestem szczęśliwa!!! A nawet to słowo wydaje mi się zbyt łagodnym do opisania tego, co czuję!*

*No i jeszcze ta najważniejsza sprawa. Wygląd zewnętrzny. Nadal jestem raczej nieśmiała, jeśli chodzi o określanie moich ładnych części zewnętrznosci i czasami rezygnuję z ubrania ciuszka, który mi się podoba na rzecz czegoś niezauważalnego, ale już nie myślę tak, jak kiedyś. Lubię siebie w środku i przerzucam to lubienie też na to, co ten środek opatula. I gdyby ktoś chciał mi wymienić opakowanie na inne, nie zgodziłabym się. Bo to już nie byłabym ja z każdym mankamentem, który stanowi o tym, że w całości jestem naprawdę pyszna!  
:)*

*Pozdrawiam bardzo serdecznie.*

*No i z całego serca życzę super miłych dni... miesięcy... lat...*

*Dziękuję :)*

**Ola**

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Aby skorzystać z pełnej wersji tej publikacji, w której znajdziesz niezwykle cenne porady psychologa, które umożliwią Ci zmianę Twojego życia, poprawią samopoczucie i pomogą Ci w osiągnięciu wewnętrznego sukcesu, [kliknij tutaj](#).

Zapoznaj się z pełną wersją ebooka [„Jak pokochać siebie?”](#)

