

„Niedocenieni” cz. 1

Samoakceptacja dosłownie oznacza akceptowanie samego siebie. Człowiek, który akceptuje siebie to ten, który kocha siebie pomimo swoich wad. Jest dumny ze swoich zdolności i zalet, ale również godzi się ze swoimi ułomnościami. Najczęściej samoakceptacja jest uwarunkowana odniesionymi sukcesami, realizacją celów, opinią innych. Budujemy nasz obraz siebie na fundamencie różnych doświadczeń pojawiających się w relacjach z drugim człowiekiem. Do obrazu siebie włączamy przekonania innych na nasz temat, a także nasze wyobrażenia o tym co inni o nas myślą. Nasza samoocena rośnie, gdy inni dostrzegają nasze zdolności i kompetycje. Dążymy do uzyskania aprobaty od innych, do usłyszenia pochwały płynącej z ich ust. Dzięki temu czujemy się docenieni, a nasze poczucie własnej wartości rośnie.

Abraham Maslow zasłynął wśród psychologów jako twórca teorii potrzeb. Zdefiniował on pięć głównych potrzeb człowieka, które uporządkował zgodnie z hierarchią w jakiej pojawiają się one w życiu człowieka. Maslow uważał, że zaspokojenie potrzeb fizjologicznych i bezpieczeństwa prowadzi do pojawienia się kolejnych potrzeb – związanych ze społecznym aspektem egzystencji człowieka, czyli potrzeby przynależności do grupy i uznania. Te z kolei stanowią podstawę, na której człowiek buduje poczucie własnej wartości i chęć samorealizacji.

Obecnie psychologowie nie zgadzają się z twierdzeniem Masłowa dotyczącym hierarchicznej natury potrzeb. Uważają, iż potrzeby pojawiają się niezależnie od potrzeb wcześniej zaspokojonych. Widoczne jest to między innymi wśród pracowników i rodziców, którzy nierzadko oddają się całkowicie swoim obowiązkom rezygnując ze snu, czy jedzenia.

Niezależnie od dyskusji teoretycznych trzeba nam zauważyć, że stworzona przez Masłowa piramida dostarcza tematów do rozmyślań. Jak bowiem nie przyznać racji autorowi, że potrzeba uznania jest warunkiem prawidłowo rozwijającego się poczucia wartości. Nie trudno wyobrazić sobie osobę, która niedoceniania i ignorowana przez otoczenie nie ma o sobie dobrego mniemania. Nie trudno dopowiedzieć sobie, że pewnie uważa siebie za nic nie wartą oraz nie ma motywacji do jakiegokolwiek działania.

Wyobraźmy sobie taką scenę. Jej bohaterami jest małżeństwo – Państwo X.

Sytuacja rozgrywa się w okresie przedświątecznym. Jak można się domyślać również w tej rodzinie każdy staje na głowie by święta były udane. Pani X, jak przystało na idealną panią domu zrobiła każdemu domownikowi listę ze sprawami do załatwienia. Na liście jej męża znalazły się takie pozycje jak: iść na zakupy, umyć okna, odkurzyć samochód, wysprzątać garaż. Do tej pory udało mu się posprzątać samochód i garaż. Zmęczony, usiadł przed telewizorem, by zrobić sobie krótką przerwę i nabierać nowych sił do dalszego działania. Zrelaksowany ogląda właśnie jakiś teleturniej, gdy do salonu wchodzi, a raczej wpada jak burza, Pani X:

- *Co ty sobie wyobrażasz? Ja sprzątam i haruję jak wół byśmy mieli w domu czysto na święta a ty tylko leżysz przed tym telewizorem i NIC NIE ROBISZ! W ogóle nie mogę na ciebie liczyć, zostaję sama, kiedy jako mój mąż powinieneś mi pomóc, zwłaszcza że cię o to prosiłam już nie raz. Ty zawsze znajdziesz sobie wymówkę. – krzyczy nie dając dojść do słowa Pani X.*

- *Masz rację ja NIC nie robię. To nic, że posprzątałem garaż i nasze auto. Nie, to się już nie liczy, bo na chwilę usiadłem przed telewizorem. Zapomnij, że będę ci pomagał. Jak coś robię to Ty tego nie widzisz. Zawsze tylko narzekasz .*

Cofnijmy się teraz do momentu, jak Pani X wchodzi do pokoju i zastanówmy, jak inaczej mogłaby wyglądać ta wymiana zdań.

- *Dlaczego oglądasz telewizor zamiast mi pomóc?*

- *Chciałem na chwilę odpocząć. To sprzątanie w garażu dało mi się we znaki. Miałś rację tam był istny Armagedon. Zaraz zabieram się do dalszych porządków tylko nabiorę sił.*

- *Dobrze, ale nie siedź za długo. Chciałabym dzisiaj skończyć to sprzątanie. Bardzo Ci dziękuję za posprzątanie garażu. Bez Ciebie i Twojej pomocy nie dałabym sobie rady.*

Doświadczenie uczy, że nie rzadko w naszych relacjach rozgrywają się podobne sceny, jak ta z pierwszego przykładu. Takie sytuacje widoczne są zarówno w domach, jak i miejscach pracy. W tym tygodniu zastanówmy się nad pytaniami: Jakże często zamiast podziękować za chociaż najmniejszą pomoc, znajduje tysiące innych rzeczy, w których dana osoba mi nie pomogła? Jak często sam padam ofiarą takiego postępowania innych? Co by się stało, gdybyśmy częściej chwalili, niż ganili? Jak by wpłynęło na stosunki w naszej rodzinie i pracy dawanie nagród a nie kar? Czy w ogóle coś by się zmieniło, w zaangażowaniu domowników/ pracowników w życie rodzinne/ zawodowe?

magister psychologii, Maria Jamróz