



Kompleksy na temat własnej wartości: jak je pokonać?

<https://skrzydlarozwoju.com.pl/kompleksy-na-temat-wlasnej-wartosci>

Cześć z tej strony Kasia. Słuchasz właśnie o tym jak bardziej wierzyć w siebie i zrealizować swój pomysł. W dzisiejszym odcinku chcę Ci opowiedzieć jak radzić sobie z kompleksami i ograniczającymi przekonaniami temat własnej wartości, wyglądu czy możliwości. Wyjaśnię Ci skąd się biorą, jak je zidentyfikować i przestać pozwalać, aby ciągle podcinały Ci skrzydła.

Inspiracją do tego odcinka jest wiadomość, którą napisała Aneta:

Jak pozbyć się przekonań, które mi nie służą? Np. Jako dziecko byłam biedna, często wyśmiewali mnie z powodu ubrań. Teraz mam na ich punkcie fiola. Co gorsza też na punkcie ubrań moich dzieci. Na konflikty z rówieśnikami, kupuje nowe ubrania.

Oczywiście rozmawiamy, uczę jak rozwiązywać konflikty, wiem jakie emocje wtedy nimi targają i czego dotyczą. Ale mimo wszystko pierwsza rzecz jaka przychodzi mi do głowy to, że jak kupię markowe ubrania to coś tam poprawię.

Wiem, że to ego. Wiem że to poczucie braku.

Medytuje nad tym, wizualizuje tę myśl, rozpuszczam ją. I nic. Czy to tak głęboko siedzi? Co robić z takimi przekonaniami?

Kompleksy dotyczące własnej wartości są tymi, które siedzą najgłębiej. W jednym z ostatnich odcinków - "[Dlaczego przejmujemy się tym, co powiedzą inni](#)" - wyjaśniałam cały mechanizm tego zjawiska. Generalnie chodzi o jedno. O to, że kiedy nie jesteśmy pewni własnej wartości **szukamy jej potwierdzenia w oczach innych**.

Chcemy zapracować, aby inni nas lubili. Chcemy zdobyć uznanie i szacunek w ich

oczach. MYŚLIMY, że tylko kiedy inni nas zauważą, docenią, polubią będziemy mogli uznać siebie za istoty pełnowartościowe. **Jeśli nie zostało nam przekazane, że jesteśmy kochani tacy jacy jesteśmy – będziemy tej miłości i akceptacji szukać starając się dopasować do tego, czego akurat chcą od nas inni.**

A ten przekaz wnosimy z domu. To tam, od rodziców dostajemy komunikat: CZY ZASŁUGUJĘ na to, aby inni mnie kochali czy NIE. Czy mogę być tym, kim naprawdę jestem? Czy muszę udawać kogoś innego, aby zdobyć miłość, szacunek, uznanie?

Jeśli mamy to szczęście i dorastaliśmy w domu, gdzie kochano nas bezwarunkowo – sami siebie tak będziemy kochać – zdając sobie sprawę ze swoich niedoskonałości i w pełni je akceptując. Taką postawę samoakceptacji najlepiej opisuje zdanie, które kiedyś usłyszałam: *"to uznawanie siebie za doskonałą istotą na tle innych, równie doskonałych istot"*.

Jeśli jednak nie mieliśmy takiego szczęścia i dorastaliśmy w domu, gdzie panowało przekonanie, że na swoją wartość trzeba zasłużyć. Że można być kochanym spełniając określone warunki – zawsze będziemy potwierdzenia szukać w oczach innych. Często poprzez stawianie ich potrzeb ponad swoje.

Tej postawy uczymy się w domu, ale tak naprawdę jest postawą naszej egzystencji w każdym z późniejszych etapów – w szkole, pracy, małżeństwie, społeczeństwie.

To naturalne, że w którymś momencie życia więcej uwagi poświęca się na dopasowanie do grupy rówieśniczej, w której chcemy zdobyć uznanie. To dlatego część z nas zaczyna popalać w liceum (m.in. ja). Zawala naukę lub podejmuje jakieś ryzykowne zachowania. Wszystko, aby WPASOWAĆ się do społeczności, do której chcemy przynależeć.

Ta potrzeba - Potrzeba przynależności - to podstawowa ludzka aspiracja. Nic dziwnego, że Aneta czuła ogromne kompleksy skoro była wyśmiewana. Niestety właśnie do tej grupy – prześladowców – za wszelką cenę chciała przynależeć. Nawet

nie przyszło jej do głowy, aby poszukać "swojego plemienia" gdzieś indziej. Ci, którzy się wyśmiewali wpędzali ją w poczucie wstydu – wstydu co, do tego kim jest, co nosi, jak wygląda – dlatego czuła olbrzymią potrzebę, aby stać się kimś innym. "Zasłużyć" na uznanie. Jako dziecko potrafiła sobie wytłumaczyć tylko tyle, że zdobędzie to stając się JAK ONI.

I tu przechodzimy do sedna problemu.

Aneta trwa w mentalności zranionego dziecka, które za wszelką cenę **chcę pokazać innym, że jest coś warte**. A najgorsze jest to, że ten sam mechanizm pozwala przenosić na własne dzieci.

Stosuje różnego typu praktyki duchowe, tłumaczy jak rozwiązać konflikt, dobrze zna emocje, które wtedy się pojawiają – a i tak nie potrafi oprzeć się pokusie, aby mimo wszystko kupić te markowe ciuchy. POKAZAĆ INNYM, że się mylą.

Sęk w tym, że nie musi nikomu, niczego udowadniać.

Robiąc w ten sposób pozwala, aby TO INNI DECYDOWALI o tym, czy jej dzieci są wartościowe czy nie. Oddaje w czyjeś ręce tą decyzję. Podprogowo przekazuje dzieciom (i sobie) wiadomość, że NIE ZASŁUGUJĄ, aby inni je kochali i akceptowali bezwarunkowo. Utrzymuje dobrze znany schemat szukania potwierdzenia własnej wartości w oczach innych.

To trudny przekaz dla dziecka. Zwłaszcza od rodzica.

W grupie rówieśniczej może chodzić o markowe ciuchy, ale równie często o narkotyki czy popełnienie przestępstwa. Później ta sama postawa wiąże się z trwaniem przy mężu, który mnie bije, trwania w toksycznej relacji, pracę w miejscu jest się nieszanowanym itd. A wszystko zaczyna się od tego, że mylnie założyliśmy, że to inni decydują o tym, na ile jesteś warta/na ile jesteś wart.

Potwierdzenia swojej wartości w oczach innych można szukać na wiele różnych sposobów. Wpadając w wir kolejnych osiągnięć i sukcesów. Gonienia za coraz większą sumą na koncie. Pokazywania się z lepszym domem, autem, ciuchami. Zawsze będzie chodziło o to samo – o sprawienie, aby inni nas lubili. O zdobycie akceptacji, wzbudzenie podziwu. **Zobaczenie w cudzych oczach na ile mnie cenią, abym sama/sam mógł docenić siebie.**

Jeśli tak jak Aneta masz jasność z czego to się bierze – wróć wspomnieniami do tych sytuacji z dzieciństwa i **wyobraź sobie, co jako dziecko chciałybyś/chciałbyś usłyszeć?**

Wracając do przykładu Anety – czy rzeczywiście markowe ciuchy były jedynym sposobem, aby poczuć się lepiej? Może znacznie większą ulgę przyniosłoby, gdyby mama wtedy przytuliła i powiedziała: "oni to nie Ty. Zawsze będą znajdowali się ludzie, którym nie podoba się co nosisz, kim jesteś, co robisz, jak się zachowujesz - ale to nie oni Cię definiują. To nie od nich zależy Twoja wartość. Szukaj ludzi, którzy akceptują Cię taką jaka jesteś/takiego jaka jesteś. Nie musisz udawać."

Widzisz różnicę?

Nasza wartość nigdy nie będzie zależała od tego, co na nasz temat mają do powiedzenia inni. Można nosić coraz droższe bluzki, coraz bardziej ekskluzywne torebki, osiągać coraz większe sukcesy – ale dopóki myślisz, że dzięki temu „zapracujesz” na to, aby „inni Cię lubili”, nigdy nie będziesz szczęśliwa/szczęśliwy.

Droga do tego miejsca zaczyna się od tego, aby pozwolić sobie na bycie tym kim naprawdę jesteś – ze wszystkimi wadami, kompleksami, niedoskonałościami. Na bycie przeciętną. Na bycie przeciętnym. Na bycie wystarczającym. Zawsze (ZAWSZE) znajdują się ludzie, którzy Cię kochają Cię za to, jaka/jaki jesteś. Po prostu.

Pokonywanie kompleksów czy ograniczających przekonań na temat własnej wartości zaczyna się od tego, aby tą swoją wartość znaleźć w sobie – a nie w tym, co mówią inni.

Mam nadzieję, że dzisiejszy odcinek zainspiruje Cię do tego, aby zmienić perspektywę patrzenia na to, co czyni nas wartościowymi.

A po wystłuchaniu mam do Ciebie pytanie:

- jakie jest Twoje najbardziej ograniczające przekonanie na temat pieniędzy? Czy jest coś, co wyjątkowo Ci nie służy?

Będę zachwycona jeśli dasz znać w komentarzu pod wpisem z tym podcastem na skrzydlarozwoju.com.pl. Gdy już tam będziesz nie odchodź bez pobrania darmowego audiotreningu "[Jak zamienić życzenia w plan](#)" z 3 strategiami, które dodają odwagi i jasności, aby realizować cele, na których najbardziej Ci zależy.

Pamiętaj, że niezależnie od tego, jak brzmi Twój cel, jesteś (i zawsze będziesz) w stanie tego dokonać. Jedyne czego Ci potrzeba – to odwagi!

Bardzo dziękuję za wystłuchanie tego odcinka i mam nadzieję, że usłyszymy się w kolejnym.