

SAVIVERTE - PRIIMTI, UGDYTI - PASITIKĖJIMĄ SAVIMI

Iki šiol psichikos sveikatos specialistai ieško bendro savivertės apibrėžimo. Nes paaiškėja, kad vieni tyrinėtojai savivertę apibrėžia vienaip, kiti – kitaip, ir galima sakyti, kad susikalbama retai. Šiame straipsnyje pabandysiu aptarti kelis moksliniais tyrimais pagrįstus požiūrius į savivertę ir tuos, kurie galėtų būti reikšmingi ugdant vaikus. Kiekvieno tėvelio ir mokytojo siekis yra ugdyti brandžią, kūrybišką, gerą savivertę turinčią, bendrauti ir bendradarbiauti, siekti kilnių tikslų mokančią asmenybę.

Viename eksperimente paklausus studentų, kas yra savivertė, nustebino atsakymų įvairovė. Pusė studentų apibūdina savivertę kaip jausmą, pvz.: „Jausmas giliai viduje, kurio neišsakai žodžiais, bet kažkaip pajunti, kad esi nieko vertas“. Kiti savivertę sieja su mąstysena, kaip į save žiūrime, ar apie save galvojame: „Tai pozityvus požiūris į save, tikėjimas, kad esi vertas būti laimingu, kad gebi įnešti svarų indėlį į gyvenimą“. Dar kita studentų grupė nusako savivertę kaip elgseną, kai gali veikti pasitikint savimi, būti tvirto būdo.

Diskutuoju apie savivertės priežastis, vėlgi, atrandama daug skirtingų nuomonių. Vieni aiškina, kad savivertės priežastys kyla iš to, kad gerai gyveni ir pasieki gyvenimo tikslus, kai suvoki, kad gyvenimo siūlomos galimybės atitinka tavo gebėjimus ir jas reaguoti, todėl savivertę sieja su pasitikėjimu ir bendramokslių pripažinimu. Kiti nesutinka: sveika savivertė spinduliuoja iš dvasios gilumos, ką galvojame apie save, nepaisydami kasdienio gyvenimo sėkmių ir nesėkmių. Tai savo vertės jausmas, kuris neturi nieko bendro su tuo, ką mano kiti ar kaip jums sekasi. Tai vertinimas, kuriuo apdovanojame save neklausydami kitų žmonių nuomonių.

D. Myers nuomone, savęs vertinimas atspindi, kaip suvokiame savo asmenybės aspektus bei gebėjimus. Savojo aš sampratą, susidedančią iš dviejų elementų – Aš schemų ir galimų savųjų Aš – veikia daug kas, taip pat ir mūsų vaidmenys, savęs palyginimas su kitais, socialinis tapatumas, nuomonė apie tai, kaip mus vertina kiti, mūsų sėkmės ir nesėkmės. Tad, ar savivertė – visapusiškas savęs įvertinimas – yra visų Aš schemų ir galimų savųjų Aš suma? Į šį klausimą galima atsakyti teigiamai, nes yra tyrimų, kurie rodo, kad užtikrintumas tam tikrose srityse yra svarbus savęs vertinimui. Vieni gali vertinti save už puikius mokymosi rezultatus ir fizinį patrauklumą, kiti – už meilę Dievui ir moralinių savybių laikymąsi. Savivertė bus aukšta, jei pirmieji manys esantys protingi ir gražūs, o antrieji – moralūs.

Kiti tyrimai rodo (pvz., J. Crocker ir jos kolegos), kad aukšta savivertė labiau reiškiamą ne pažymiais, išvaizda, pinigais ar kitų žmonių pritarimo paieškomis. Ji sklinda iš vidaus ir palaiko gerą nuotaiką, ji remiasi gilesniais, su asmeniniais bruožais susijusiais, aspektais. Besirūpinantys savo saviverte, pvz., mėginantys tapti gražūs, turtingi ar populiarūs, gali nepastebėti, nuo ko iš tiesų priklauso gyvenimo kokybė. Be to, stengdamiesi visada gerai galvoti apie save, galime pradėti ignoruoti kritiką, labiau kritikuoti, o ne suprasti kitus, jausti didesnę poreikį ne mėgautis veikla, o siekti pergalių. Ilgainiui rūpestis savo verte gali baigtis jausmu, kad nei kompetencijos, nei bendravimo, nei autonomiškumo poreikiai nebuvo realizuoti. **Juo mažiau rūpinamės savo įvaizdžiu ir juo labiau savo talentais ir santykiais, juo geresnės nuotaikos būname.**

Idomus M.H.Pieper, W.J.Pieper požiūris. Jų nuomone, svarbiausias asmenybės aspektas yra vidinės laimės stabilumas arba nestabilumas. Patvarią vidinę laimę ir pajėgumą visapusiškai išplėtoti savo potencialą vaikai išsiugdo dosnios ir išmintingos tėvų meilės dėka. *Vaikas, kurio tėvai deramai rūpinosi jo vystymosi poreikiais, neturi kliūčių formuotis kaip lanksti ir prie aplinkybių prisitaikyti*

gebanti asmenybė. Jis išsiugdys tikrą, realistišką savimone, nes jo gyvenimo nevaldo jokie slapti imperatyvai, jis yra pajėgus priimti optimalius sprendimus vertybių, santykių, interesų bei darbo srityse ir išvengti vidinių konfliktų. Jo pasirinkimai nebus kenkiantys nei sau, nei kitiems, nes jis niekuomet nejaus poreikio pats būti nelaimingu ir kitus daryti nelaimingais. Savimonės stoka yra nuolatinis nesugebėjimas suprasti, ko gyvenime reikia, kad būtų laimingas ir sveikas. Tokį saviDestrukcinį elgesį tradiciškai nulemia įgytas vidinio nelaimingumo poreikis. Pvz., dešimtmetis vaikas eina per gatvę nepasižiūrėjęs, kokios spalvos dega šviesoforo signalas, paauglys pamiršta, kuriai dienai reikia atlikti svarbią užduotį. Svarbiausia savybė būdinga vaiko asmenybei, kurio vystymosi poreikiai buvo patenkinti, - vidinė laimė, nepriklausomai nuo gyvenimo pakilimų ir nuosmukių.

Autoriai teigia, kad atlyginimų sistema ugdant vaikus yra kenksminga, nes atlyginimais bandant priversti siekti tam tikrų tikslų, slopinamas vaiko gebėjimas pačiam pasirinkti teisingą sprendimą ir siekti jo įgyvendinimo. Vaikas įpranta daugiau dėmesio skirti atlyginimui ir liaujasi kokybiškai vertinti jam prieinamus sprendimų variantus. Atlyginimų sistemai yra būdingas ir baudžiamasis elementas: atlyginimo pažadas vaikui sukelia entuziazmą, tačiau, neįvykdęs sąlygų ir negavęs atlyginimo, vaikas jaučiasi nubaustas ir nuskriaustas. *Vertinga atlyginimų alternatyva yra paskatinimai, kai išreiškiama parama pozityviam vaiko nusiteikimui.*

B. Brown teigia, kad norint išgyventi meilę ir bendrumą, privalome tikėti, kad esame verti to. Kai pamirštame, ką apie mus mano kiti ir susitaikome su savo gyvenimu, patiriame visavertiškumą – jausmą, jog mums užtenka to, kas esame ir, kad esame verti meilės ir artumo. Jei visą savo gyvenimą praleidžiame mėgindami atsiriboti nuo tų jo pusių, kurios nesiderina su tuo, kokie, mūsų manymu, turėtume būti, mes išsižadame savęs ir beviltiškai vaikomės visavertiškumo, nuolat stengdamiesi viską atlikti, visiems įtikti, viską išstbulinti ir visiems įrodyti, ko esame verti. Mūsų visavertiškumo jausmas – be galo svarbus bruožas, atveriantis duris į meilę ir artumą – slypi mumyse. Tad didžiausias iššūkis mums visiems yra patikėti, jog esame visaverčiai dabar, šią minutę. Žmogaus vertumas nepriklauso nuo išankstinių sąlygų. Tuo patikėti sunku. Šiuolaikinėje visuomenėje, kurioje mūsų savivertė priklauso nuo pajamų ir, kurioje savo visavertiškumą grindžiame produktyvumu, retas žmogus leidžia laiką užsiimdamas betiksle veikla. Daugeliui iš mūsų tai asocijuojasi su dar vienu panikos priepuoliu. Sugebame save įtikinti, kad net miegas yra siaubingas laiko eikvojimas. Sprendimas atsisakyti išsekimo, produktyvumo kaip savigarbos ir sėkmės ženklų, bei pasiryžti skirti laiko poilsiui ir žaidimui yra iššūkis daugeliui šeimų. Bet tai būtina, jei norime gyventi iš visos širdies. **Nuoširdumas reiškia visavertiškumą ir susitaikymą su savo silpnybėmis, suteikiančiomis mums drąsos, užuojautos ir artumo.** Jei norime gyventi visavertį gyvenimą, nekankinami nuolatinės baimės, jog esame nevisaverčiai, turime pripažinti savo trūkumus. Taip turime išmokti reaguoti į gėdą, kad jos dar labiau nepagilintume (pvz., kaltinant save arba kitus). Vienas iš būdų – suprasti, kada mus apima gėda, kad galėtume tiksliai į ją reaguoti. Tam padės palaipsniui išlavintas įgūdis atpažinti asmeninius fizinius gėdos simptomus. Naudingi klausimai kaip, pvz.: „Kuo tampate, kai gėda įspraudžia į kampą, kaip nuo jos ginatės, su kuo pasikalbate, stengdamiesi nugalėti norą atsitraukti arba užsisklęsti, arba pulti?“ ir kt. Mums nereikia, kad visi mus mylėtų, būtų mums artimi ir pasirengę išklausyti. Mums reikia bent vieno žmogaus. Jei mūsų gyvenime yra toks žmogus, geriausias būdas pripažinti šį ryšį – pripažinti savo visavertiškumą. Jeigu siekiame meile, artumu ir nuoširdumu pagrįstų santykių, turime visada pradėti nuo to paties: aš esu visavertis (-ė).

M. Snyder, R. Snyder teigia, kad savęs vertinimą sudaro tai, ką vaikas patyrė gyvenime. Tai jausmai apie savo vaizdą, kurį sudaro patirti reikšmingų žmonių vertinimai ir savo galimybių

realizavimas. Vaikas gali nevertinti savęs, jausdamas, kad yra silpnas ir nevisavertis, kad kiti vaikai yra pranašesni. Jis gali jausti, kad pasaulis yra priešiškas ir, kad vienintelis būdas išlikti, – imti skriausti kitus. Tačiau jis gali vertinti save ir kitaip – „aš sugebu“, „gyvenimas yra puikus“. **Kai vaikas patinka sau, jis gali nesunkiai išgyventi nemalonumas.** „Ego“ jėga yra glaudžiai susijusi su savęs vertinimu. Tai vidinė galia, atsirandanti daugelį kartų patyrus, kad „galiu“, „sugebu“, „bendrauju“. Mokymasis vaikščioti, važinėti triratuku, patikti draugams didina vidinį pasitikėjimą. Kiekviena sėkmė suteikia naujos jėgos, kuri panaudojama siekiant naujų laimėjimų. Ji padeda išverti naujus išbandymus. *Vaikai, kurie mokydami vaikščioti, galėjo laisvai tyrinėti aplinką, labiau pasitiki savimi, o tie, kuriuos laikė uždarytus žaidimų aptvare ir kas kartą pliaukštelėdavo, kai bandydavo išlipti, yra linkę pasitraukti.* Kiti pernelyg kontroliuoti vaikai gali jausti neįveikiamą potraukį dominuoti visose situacijose arba vengti artimų santykių iš baimės būti nuslopinti.

Tapatumas tai atradimas, kurį padaro žmogus, sakydamas: „Aš esu aš. Esu unikalus ir vertingas. Aš turiu ateitį“. Savo veiksmais vaikas nuolat klausia esminių gyvenimiškų klausimų: Kas aš esu? Ar tu tikrai mane myli? Ar tu nori, kad aš užaugčiau? Koks tavo nuomone, aš esu žmogus? Ar sugebu daryti tai, ką noriu, ar esu nevisavertis? Ar moku bendrauti, ar esu mėgiamas? Ar darau tai, ką reikėtų, ar esu blogas? Tapatumui svarbu ir tai, kaip vaikai vertina savo lytį. Vaikų tikslas – gerai jaustis dėl savo biologinės prigimties ir lygiavertiškai žengti į gyvenimą. Labai svarbu, kad vaikas savo ankstyviesiems patyrimams suteiktų tokias prasmes, kurios leistų jam megzti sveikus santykius, o ne tokias, kurios reikalauja jaustis pranašesniau už kitus, būti dėmesio centre ar žlugdyti kitus, kad pasiektų, ko nori. **Kai vaiko pagrindinės prasmės sistemos centre yra siekimas suprasti kitus ir su jais sutarti, vaikas lanksčiai ir kūrybiškai artės prie kitų žmonių.**

M. Seligmanas atmeta aklą optimizmą, kai it papūgos kartoja: „Kiekvieną dieną tampa visapusiškai geresnis“. Jis siūlo laikytis tarpinės pozicijos – sveikos savigarbos, kai mokomės realistiškai mąstyti apie nepalankius dalykus. Svarbu nugalėti šališką mąstymą, dėl kurio visus įvykius interpretuojame kaip „katastrofą“ arba manome, kad patys (ar kiti žmonės) visada dėl visko kalti. Daugelis Seligmano idėjų tinka tam, kad neįklimptume į savivertės ideologiją, bet ugdytume psichinį atsparumą, ištvermę ir pasitikėjimą, drąsą, gebėjimą greitai atsigauti, kurti gerus santykius su kitais, sveiką savimone.

Seligmanas siūlo išmokti elgtis ir kalbėtis su savimi. Jei nepavyksta kažkas, nesėkmę priimti kaip galimybę išmokti ką nors nauja, ar pasisemti patirties. Svarbu atsisakyti apibendrinančių žodelių kaip: „visada“, „niekada“, „niekas“, „nuolat“, „amžinai“ ir nemalonią situaciją apibūdinti kuo konkrečiau, o tuomet ieškoti visiems naudingos išeities. Pozityvaus mąstymo įgūdžiai tiek suaugusiems, tiek vaikams padeda neakcentuoti netinkamo elgesio, pasinaudoti galimybe mokytis, pažvelgti į situaciją iš naujos perspektyvos.

Psichologės A. Blandė, E. Gudelienė teigia, kad pasitikėjimas savimi yra didžiausia dovana, kurią tėvai gali duoti savo vaikams. Jei vaiko elgesiu dažnai džiaugiamasi, jei vertinamos jo pastangos, jei jam dažniau sekasi, nei nesiseka, jei jis turi draugų, tai paprastai toks vaikas spinduliuoja pasitikėjimą savimi. Tyrimai liudija, kad daliai vaikų sunku pasitikėti savimi. Todėl suaugusieji turėtų domėtis, kaip vaikai jaučiasi, ir pasistengti, kad vaikas aiškiai žinotų savo stipriąsias puses, gebėjimus ir kuo yra ypatingas. **O svarbiausia, kad jaustų ir žinotų, jog savo tėvams jis svarbus ir vertingas toks, koks yra, su visais pranašumais ir trūkumais.**

Kokiais dar būdais ugdyti vaiko pasitikėjimą savimi? Sudarykime sąlygas patirti sėkmę, patyrus nesėkmę skatinkime bandyti dar kartą. *Nes pasitikėjimas savimi kyla ne iš nuolatinio buvimo teisiu, o iš nebijojimo suklysti.* Kritikuojami konkretūs veiksmai, poelgiai, žodžiai (asmeniškai), bet ne vaiko

asmenybė („Matau, kad nenori padėti drabužių į vietą“, o ne: „Matau, kad esi tinginiukas“). Svarbu padrąsinti atliekant kokią nors veiklą („Tau puikiai sekasi....(elgesys)“, „Tau jau geriau sekasi.../Tu darai pažangą...“, „Aš tikiu, kad tau pavyks...“, „Tu man gali padėti tuo, kad ...“). Džiaukitės pasiektais rezultatais. Leiskite rinktis iš kelių alternatyvų. Patikėkite nedideles užduotis (atrankinti ir užrakinti duris, palaistyti augalus, įjungti ir užgesinti šviesą). Sudarykite sąlygas padėti kitiems.

Tėvai siekia drąsinti ir girti savo vaikus, kad jie klestėtų ir jiems sektųsi. Profesorė C. Dweck teigia, kad per daug girdami vaikus apibendriniais teiginiais kaip: „Tu esi nuostabus/protingas/ypatingas“, arba, dar blogiau, leisdami jiems nugirsti panašių komentarų apie kitų žmonių vaikus („Koks bukalgalvis tas vaikas“, „Ji iš prigimties nugaltėtoja“), siunčiame jiems pavojingą žinutę. Mokome juos, kad gebėjimas yra nekintama savybė: ją turi arba ne. Vaikai, išmokyti savybes laikyti nekintamomis, dažnai baiminasi nesėkmės, nes sėkmė reiškia, kad esi sumanus, tuomet nesėkmė – kad esi kvailas. Todėl jie vengia iššūkių ir piktnasi neigiamais atsiliepimais. Jei kalbėsime apie vaiko „ypatingumą“, „protingumą“, „sumanumą“ kaip nekintamą savybę - duotybę, tai skatinsime vaiką vengti iššūkių, kurie galėtų sukompromituoti susidarytą vaizdą apie savo gebėjimus ir vietą tarp kitų žmonių. Mums kalbant apibendriniai, vaikai išgirsta: „Jei neišmoksiu šitaip greitai, nesu protingas, esu bukalgalvis“, „Jei nepavyks, tai nebus ypatinga. Todėl geriau bandysiu ką paprastesnio...“

Profesorė C. Dweck mano, kad dėl tokio elgesio su vaikais užaugo jaunų žmonių karta, kuri suvokia savybes kaip nekintamas ir nė dienos neištvėria be apdovanojimo. Jie tikisi sėkmės ne todėl, kad sunkiai dirbo, o todėl, kad yra ypatingi. Jie nesistengia, nes tiki, kad gebėjimas pats savaime užtikrins sėkmę, kai padaro klaidų, dažnai linkę jas nuslėpti. „Tai vienas blogiausių įsitikinimų, kokius tik gali turėti moksleivis“ – teigia Dweck. Ji palaiko „proceso“, o ne „gebėjimo“ ar „statuso“ gyrimą. Pagirdami procesą, pabrėžiate įsitraukimą į jį, strategiją ir atkaklumą. Perkeliate dėmesį nuo to, kas pagiriamieji yra, prie to, ką jie daro: „Tikrai mokeisi testui ir tavo pažanga tai parodo. Puiku – tęsk toliau“, „Perskaitei medžiagą, tuomet save išbandei. Tai tikrai davė rezultatų. Puikiai atlikta“, „Man patinka, kaip išbandei įvairias strategijas, kol pagaliau supratai“. Mokiniais, kurie suprato net nebandę, Dweck taria: „Gerai, šitai tau buvo per lengva; dabar atlikime, ką nors sunkesnio, iš ko tikrai gali pasimokyti.“ O vaikui, kuris dirba uoliai ir vis tiek nepadaro gerai, pasakykite maždaug taip: „Man patinka, kad dedi pastangas. Pabandykime drauge išsiaiškinti, ko nesupratai.“ Arba: „Mes visi mokomės skirtingu tempu. Tau gali prireikti daugiau laiko, kad suprastum, bet jei dar padirbėsi, suprai“.

Tėvų nuomonė ir reikšmė išlieka svarbi net paauglystėje. Todėl kaip giriame savo vaikus ir kaip skatiname yra labai svarbu. Išmokyti vaiką priimti nesėkmės taip pat labai svarbu. Jei nepasisekė pasiekti aukščiausios vietos (pvz., muzikuojant), reikia atjausti vaiko nusivylimą ir patikinti, kad meilė ir parama niekada nepriklausys nuo rezultatų. Tačiau reikia išmokti ir deramai pralaimėti. Neverta girti nevertai, nes ateityje tai ves prie didesnio nusivylimo. Vaikas turi aiškiai žinoti, kad norint pasiekti aukščiausią vietą, aiškiai reikia įdėti žymiai daugiau pastangų, o jei tam vaikas nepasiruošęs, tai gali muzikuoti savo malonumui.

Tam tikru momentu vaikas turės suvokti, ar konkretūs jo sugebėjimai atitinka duotąją užduotį. Vaikai nebūtinai turėtų manyti, kad bet kuris gali tapti Einšteinu, bet turėtų tikėti, kad net jam teko metų metus dėti pastangas ir uoliai dirbti, kol tapo tuo, kas yra.

JAV psichologė Jennifer Crocker tyrimais įrodė, kad kenksminga kelti tikslus, grindžiamus tik gera savijauta. Anot jos, gerai jaustis, tai pasirodyti gerai prieš kitus. Ji nustatė, kad tada mažiau domimasi mokymusi dėl paties išmokymo: mokymasis tik priemonė, būdas pralenkinti kitus ir

patvirtinti savo įvaizdį. Svarbu ne tai, ko išmokau, o kaip atrodau. Crocker irgi sako, kad mes taip sugriebti nesaugumo ir nerimo dėl statuso, mūsų kultūros taip įpratinti mąstyti „nugalėtojų“ ir „pralaimėtojų“ kategorijomis, kad neįmanoma tiesiog mylėti save, nepaisant to, ką pasiekiate, ir dar svarbiau – nepaisant to, ką kiti pastebi jus pasiekus. Todėl galų gale atsiduriame ant bėgtakio dėl savo vertės įrodymo. Crocker siūlo sprendimą: žvelgti į save iš platesnės perspektyvos, susitelkti ne vien į save, bet matyti bendresnį eko-vaizdą (paremtą eko suvokimu), kurio dėka esame tik viena dalis. Tuomet galime siekti to, kas gera kitiems ir kas gera mums.

G. Harrison teigimu, kad savivertę ne kurti, o priimti reikalingas filosofinis pagrindimas. Tam tinka krikščioniška pozicija. Kai pasiduodame paklydimo jausmui, nežinome, kas esame, kam ir dėl ko esame, tai greitai suabejojame savo verte ir mūsų tapatybės jausmas greitai ima priklausyti nuo mus supančių žmonių sprendimų. Nelaimingi vaikystės potyriai dar labiau sukelia nesaugumą ir netikrumą skinantis kelią į pasaulį. Galime vis pasiduoti nerimui dėl statuso ir hierarchijos, nes taip gauname mums reikalingo dėmesio ir pagarbos. Bet tai tik didins mūsų nerimą, nes žmonės vis atras kitus gėrėjimosi šaltinius. Kad klestėtume, galime pasimokyti iš Švento Rašto. Pirma, reikia išmokti liautis save teisus, priimti biblinį statusą ir gyventi taip, kad mus priekin vestų didesni motyvai nei savo vertės siekis. Antra, kiekvienam yra skirta daugiau nei pakankama. Ir visi esame dalis kažko didesnio, nei mes patys. Trečia, Dievas apdovanoja pašaukimais ar pareigomis ne tam, kad išpūstume savo pačių reikšmingumą. Veikiame kartu didesniai tikslui. Žvelgti ne vidaus, bet išorės kryptimi su atjaučiančia tarnyste. Dažnai tokį požiūrį lydi pozityvūs jausmai ir gera savijauta, kuri nėra nuolatinė: žinoma, kad pasitaiko nesėkmių ir suklupimų. Tokiu požiūriu paremto gyvenimo būdo kūrimui reikia laiko, dažnai ir visos gyvenimo kelionės.

Svarbiau nei ypatingas, nes tai su didybės elementu, tegu jūsų vaikas žino, kad yra unikalus – vienintelis ir nepakartojamas. Jūsų mylimas ir vertinamas. **O be to, visi esame Kūrėjo mylimi, kaip unikalūs, nuostabūs ir pilni galimybių pasitarnauti Jam ir pasauliui.** Išeikite iš ypatingumo, savo vertės įrodymo, garbe ir statuso vaikymosi bėgtakio. Vertė yra Dievo duotybė – ji tiesiog yra. Harrison nuomone, naudingiau mokyklose vietoje savivertės programų diegti psichinio atsparumo programas.

Psichologas Albertas Ellisas teigia, kad esame sudaryti iš šimtų, tūkstančių individualių savybių, kurių padarinys yra įvairūs veiksmai: vieni – geri, kiti – blogi. Nelogiška puikuotis savo vertės vidurkiu. Todėl verta liautis teisus save kaip asmenį, vertinus save ir apsiriboti sprendimu apie atskirus poelgius. Ellisas mėgina padėti klientams, ragindamas tiesiog daryti. Kankinamės dėl savęs ir stengiamės pataisyti nuomonę apie save keldami savivertę, bet reikia liautis ieškojus savo vertės matų. Geriau, pasak Elliso, ugdytis stipriąsias puses ir pasitikėjimą konkrečiose srityse: „Vien tai, kad esate greičiausias bėgikas pasaulyje ar puikiausias trombonistas, nieko nesako apie jus kaip apie asmenį – tik apie jūsų grojimą trombonu arba atletškumą. Galite nesugebėti palaikyti pokalbio, tačiau dėl to nesate blogas žmogus“.

Dažnai pasielgiame blogai to net nenorėdami. Jei esame krikščionys, mūsų savęs priėmimą įvykdyti padeda Dievo malonės pažinimas ir priėmimas. Mes esame mylimi Dievo vaikai ir niekas, ką mes darome ar sakome, negali pakeisti to. Priimti savo, kaip Dievo mylimo vaiko tapatybę ir žvelgti aukščiau, į mūsų paskirtį tarnauti Jo šlovei.

Anot C.S. Lewiso, suvokimas, kad Dievas mus myli dėl to, kad myli, o ne dėl mūsų vertumo, skatina atsiliepti visai kitaip: mes tampame nustebinti ne savęs pačių, o malonės. Tai ne į savo vidų nukreipta, bet į išorę orientuota reakcija.

Naudota literatūra:

Blandė A., Gudalienė E. Vaikas pokyčių kelyje. – Šviesa, 2018.

Brown B. Netobulumo dovanos. – Vilnius, 2014.

Harrison G. Didysis ego. Tikroji asmens svarba ir savivertės kultūra. – Katalikų pasaulio leidiniai, 2017.

Myers D.G. Socialinė psichologija. – K.: Poligrafija ir informatika, 2008.

Pieper M.H., Pieper W. Išmintinga meilė: jautrumu paremta drausmės alternatyva, padėsianti jums tapti geresniais tėvais, o jūsų vaikams užaugti visaverčiais žmonėmis. – Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2013.

Snyder M., Snyder R., Snyder R. jaun. Vaikas tampa asmenybe. Apie sveikos sąžinės ugdymą. – V.: Žmogaus studijų centras, 2002.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Vilma Šamonskienė