

(Próbka transkryptu nagrania „[Pewność siebie i potrzeba autentyczności w relacjach](#)”

© [Katarzyna Weiss](#) str. 7-10)

(...) Dzisiaj przyszłyście na warsztat pod tytułem „Pewność siebie i potrzeba autentyczności”. Mnie będzie trochę trudno nie odwracać albo do tej strony albo do tej plecami, więc z góry proszę o wybaczenie. I zawsze na każdych warsztatach „rozpoznajemy przeciwnika”, czyli o co tak naprawdę chodzi z tym tematem. Pewność siebie. Co to jest pewność siebie? Waszym zdaniem, co to jest ta pewność siebie?

U: Poczucie własnej wartości.

K: Poczucie własnej wartości, czyli mogę zapisać. Wszyscy się zgadzają tak? Poczucie własnej wartości. Dobra, co jeszcze?

U: Akceptacja.

K: Akceptacja. Akceptacja czego?

G: Siebie.

K: Akceptacja siebie. Super. Co jeszcze?

U: Odwaga w wyrażaniu siebie.

K: Odwaga w wyrażaniu siebie. To są bardzo ważne rzeczy. Co jeszcze?

U: Wiara we własne możliwości.

K: Mogę napisać wiara w siebie? Super.

U: Wyzbycie się nieśmiałości.

K: Wyzbycie się nieśmiałości. A powiedz, masz na myśli coś konkretnego, typu na przykład w kontaktach z innymi ludźmi czy w podejmowaniu działania?

U: Przede wszystkim w kontaktach z ludźmi.

K: Dobra. Super. Wyzbycie się nieśmiałości w kontaktach. Mogę napisać w skrócie? Będziemy wiedziały? W kontaktach z innymi. Dobra, co jeszcze? Czym jeszcze jest ta pewność siebie? Na poprzednich warsztatach jedna dziewczyna powiedziała, od razu na początku jak zaczęłyśmy „rozpoznawać przeciwnika”, zapisałam na tablicy pewność siebie, zadałam pytanie, czym jest pewność siebie? I dziewczyna powiedziała: czymś, czego nie mamy. I co wy na to? Czymś, czego nie mamy. Czasem mamy, czasem nie mamy. Tak?

U: Jedni w ogóle, a drudzy za dużo.

<śmiech grupy>

K: Świetne. Co jeszcze mogę tu dopisać.

U: Może umiejętność podejmowania takich samodzielnych decyzji.

K: Dokładnie. Umiejętność podejmowania samodzielnych decyzji. Dobrze. Co jeszcze?

U: Umiejętność bym tam postawiła ze znakiem równości z koniecznością. Można nie mieć pewności siebie, a trzeba te decyzje podejmować.

K: Umiejętność, konieczność podejmowania samodzielnych decyzji. Co jeszcze się mieści w tym worku z napisem „pewność siebie” dla nas?

U: Przeświadczenie o racji swojej (...).

K: Przeświadczenie o swojej racji.

U: Nie bycie konformistą.

K: OK, czyli jakbyśmy mogły to w jednej linijce sformułować, żeby to się ładnie zawarło. Co proponujecie?

U: Posiadanie własnych zasad czy ram w życiu (...).

K: Czyli jakby spójność z własnymi wartościami. Czyli życie zgodnie z własnymi wartościami bez bycia konformistą. Tak? OK. Życie w zgodzie z własnymi wartościami. Dobra. Bez konformizmu. Super. Myślę, że mamy miejsce na jeszcze jedną.

U: Krok do przodu.

K: Rozwiń. Krok do przodu?

U: Że mimo wszystko jeżeli idziemy dalej.

U: Podejmujemy ryzyko.

K: Czyli umiejętność...

U: (...) posiadania po prostu (...).

K: Czyli jak mam to najlepiej zapisać, żeby cała grupa była zadowolona?

U: Rozwijanie się może.

U: No zrobienie pierwszego kroku. Wszystko zaczyna się...

K: Rozwijanie się, robienie pierwszego kroku. Tak? Dobra, dziewczyny. Bardzo dużo różnych rzeczy napisałyśmy. Padło takie wyrażenie „akceptacja siebie”. Czy jeżeli my jesteśmy pewne siebie, to jest tylko akceptacja siebie? To tylko siebie akceptujemy? Kochamy siebie. Innych też. Tak?

U: Bo tam też jest taki punkt kochać siebie, to też jest to, co mówiła któraś już któraś z dziewczyn, taka pozytywna samoocena, nie wiem, Agnieszka chyba, że ciągle mam wrażenie, że nie jest dość dobra, w tym czym jest dobra. To jest tak, że czasami nie potrafimy pozytywnie ocenić swoich umiejętności.

K: Dokładnie. Pozytywna samoocena. Szalenie ważne. **Ale też jeżeli my jesteśmy pewne siebie, to rozumiemy, że my nie mamy obowiązku bycia perfekcyjne we wszystkim.** Czyli dajemy sobie prawo do tego, żeby mieć obszary, w których nie jesteśmy dobre. Ja na przykład w życiu nie upiekę dobrego sernika, choćbym nawet chciała. Mogę zapomnieć. Czyli rozumiecie, do czego zmierzam, że jest pozytywna samoocena i jest wiara w siebie, ale też my dajemy sobie prawo do czego?

G: Popełniania błędów.

K: Do popełniania błędów. Do nie bycia dobrym we wszystkim. To jest pewność siebie. To się łączy z pewnością siebie. Pozytywna samoocena, dawanie sobie prawa - mogę napisać do braku perfekcyjności? Czy perfekcji? I popełniania błędów.

U: Ja bym powiedziała, że akceptacje tego, że mamy wady i mamy zalety.

K: Tak, dokładnie. Czyli jest akceptacja siebie dosłownie z wadami i zaletami. Dobra dziewczyny, cała tablica jest pełna. Właściwie każda grupa ma bardzo dużo ma do powiedzenia na ten temat. Ale o co chodzi z tą pewnością siebie? Dlaczego my jej nie mamy? Przyszłyście na taki warsztat. Zobaczcie, ile kobiet tu siedzi. W czym jest problem? Dlaczego tak trudno jest mieć to poczucie, bo tak naprawdę dziewczyny, to nie jest coś takiego, że my idziemy do sklepu i mówimy „3 kilo pewności siebie poproszę”. Tak? Takiej opcji nie ma. **To jest poczucie. Czyli rodzaj uczucia, z którym my żyjemy albo nie.** To w czym jest problem?

U: Moim zdaniem jest to kwestia społeczna, że jest nacisk na kobiety, że ma być dobra, perfekcyjna, dobra we wszystkim. Mass-media nas zalewają z każdej strony informacjami o tym, że to jest perfekcyjna pani domu, która (...). Po prostu tak naprawdę nic... ona po prostu tylko tam jest. Teoretycznie my to wiemy, ale to się ogląda i sobie myślisz, że ona faktycznie jest w perfekcyjnym makijażu, perfekcyjnych ciuchach, generalnie ma na wszystko czas, łącznie z tym, że zna typy, że można wyczyścić solą dobrze mikrofalówkę. Ma czas na wszystko, ma własną karierę i w ogóle.

<śmiech kobiet>

K: Tak i jeszcze ma bardzo białe pranie, które może być jeszcze bielsze jakby się postarała.

G: Tak 😊

K: Dziewczyny, Ania podała nam coś bardzo ważnego tutaj. Jesteśmy non stop w życiu codziennym bombardowane tym, **jak ma być, OK? Tym, jak ma być, ale według kogo?**