

Jarosław Gibas

# Totem

Jak zbudować poczucie własnej wartości?  
Instrukcja obsługi



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Grafika na okładce: Magdalena Polakowska  
Zdjęcie autora na okładce: Radosław Kaźmierczak

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/totemj>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6803-3

Copyright © Helion SA 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp .....	5
Rozdział 1. Czym jest poczucie własnej wartości? .....	7
Rozdział 2. Samospelniająca się przepowiednia .....	13
Rozdział 3. Niestabilność poziomu PWW .....	19
Rozdział 4. Pewność siebie .....	25
Rozdział 5. Wycena własnej wartości .....	31
Rozdział 6. Iluzja konstrukcji PWW .....	37
Rozdział 7. Wewnętrzne zasoby .....	45
Rozdział 8. 7 filarów PWW .....	51
Rozdział 9. Idea sił, czyli fundament .....	65
Rozdział 10. Inteligencja adaptacyjna .....	73
Rozdział 11. Inteligencja emocjonalna .....	81
Rozdział 12. Inteligencja duchowa .....	87
Rozdział 13. Inteligencja somatyczna .....	95
Rozdział 14. Inteligencja manualna .....	103
Rozdział 15. Inteligencja komunikacyjna .....	109
Rozdział 16. Inteligencja cyfrowa .....	117
Rozdział 17. Zwieńczenie konstrukcji .....	129

<b>Rozdział 18. Archetypy postjungowskie .....</b>	<b>135</b>
<b>Rozdział 19. Enneagram .....</b>	<b>143</b>
<b>Rozdział 20. Świadomość archetypu .....</b>	<b>155</b>
<b>Rozdział 21. Charakterystyka .....</b>	<b>163</b>
<b>Rozdział 22. Sens .....</b>	<b>173</b>
<b>Rozdział 23. Strategia .....</b>	<b>185</b>
<b>Rozdział 24. Sprzymierzeńcy .....</b>	<b>197</b>
<b>Rozdział 25. Wrogowie .....</b>	<b>205</b>
<b>Rozdział 26. Cień .....</b>	<b>213</b>
<b>Rozdział 27. Historia .....</b>	<b>221</b>
<b>Zakończenie .....</b>	<b>231</b>

# Czym jest poczucie własnej wartości?

No właśnie — zdaje się, że nie do końca wiadomo. Oczywiście istnieje wiele definicji poczucia własnej wartości, wiele badań, które mają wskazać, w jaki sposób wpływa ono na nasze życie, jednak kiedy zapytamy ludzi, czym ono tak naprawdę jest, wielu będzie miało potężny kłopot z odpowiedzią. I niestety naukowe definicje nie przychodzą nam w sukurs, bo zamiast rozjaśniać temat, raczej go zaciemniają. Pomińmy je zatem wszystkie i spróbujmy do tego zagadnienia podejść na chłopski rozum. Kiedy przyjrzymy się temu uczuciu bliżej... Zaraz, zaraz... Czy w poprzednim zdaniu pojawiło się słowo „uczucie”? Hm... mamy zatem pierwszy trop: to rodzaj uczucia, czyli jakiś emocjonalny stan. Na razie nie próbujemy nadawać mu żadnego potencjału — ani negatywnego (co się wydaje oczywiste u osób z niskim poczuciem własnej wartości), ani pozytywnego (co z kolei chcielibyśmy przypisać tym z wysokim poczuciem własnej wartości). Zatrzymajmy się na stanie emocjonalnym. Jak wiadomo, emocja składa się z dwóch czynników<sup>1</sup>: poruszenia i kierunku tego poruszenia. Poruszenie zaś jest jakimś rodzajem aktywności, która nie istnieje bez bodźca. Coś musi nami poruszyć, byśmy poczuli się poruszeni, prawda? Pora więc na pytanie, co jest tym bodźcem wywołującym w nas adekwatny stan związany z poczuciem własnej wartości. I tutaj akurat świat nauki jest wyjątkowo zgodny: porusza nami własna

---

<sup>1</sup> Opisałem to szczegółowo w książce *Święty spokój. Instrukcja obsługi emocji*, Helion, 2018.

samoocena. Jeśli zatem chcielibyśmy jakoś sensownie opisać poczucie własnej wartości, to moglibyśmy powiedzieć, że jest to określony stan emocjonalny, który się w nas pojawia na skutek tego, w jaki sposób sami siebie oceniamy. Mamy zatem dwa elementy — stan, czyli poczucie, oraz ocenę, na podstawie której popadamy w adekwatny emocjonalny stan. Ocena jest pierwotna w stosunku do stanu, bo bez jej powstania sam stan emocjonalny nie mógłby się pojawić. Skoro zaś to ocena konstruuje stan, to spróbujmy się jej przyjrzeć, bo zdaje się że to właśnie od niej najwięcej zależy.

Kiedy zapytamy ludzi, co oznacza „oceniać siebie”, większość z nich odpowie, że to efekt tego, w jaki sposób siebie widzimy, co o sobie myślimy, za kogo się uznajemy. Niestety, ta sama większość w ogóle nie wpadnie na to, że może tutaj również działać czynnik kulturowy, co oznacza, że w zależności od tego, gdzie się urodziliśmy, wzrastaliśmy i zostaliśmy zsocjalizowani, będziemy oceniać inne rzeczy. Nie wierzysz? Proponuję więc krótki test — sprawdź teraz, proszę, znaczenie angielskiego zwrotu *self-esteem*. Ciekawe, prawda? Otóż okazuje się, że ta część świata, która posługuje się językiem angielskim, ma jedno i to samo określenie zarówno na poczucie własnej wartości, jak i na poczucie własnej godności. A to oznacza, że w samoocenie godność jest dla nich tożsama z wartością. Tutaj od razu rodzi się pytanie: a dlaczego my mamy inaczej? Dlaczego musimy mieć dwa określenia na nazwanie tych dwóch stanów? Odpowiedź jest brutalnie prosta — dlatego że my, Polacy, potrafimy być osobami oceniającymi jednocześnie wysoko własną godność i nisko własną wartość lub wysoko własną wartość i nisko godność! A to ci niespodzianka! Czyżby mówiło to o nas więcej, niż byśmy sobie tego życzyli? Skoro wiemy już, że za tą oceną stoi również aspekt kulturowy — do czego jeszcze będziemy wracać — przyjrzyjmy się mechanizmowi samej oceny. Spróbujmy odnaleźć odpowiedź na pytanie, czego potrzebujemy, by móc cokolwiek ocenić. W jaki sposób wydajemy werdykt, że coś jest jakieś? Otóż nie potrafimy tego zrobić,

jeśli nie porównamy ocenianej rzeczy z inną, z którą wiele ją łączy, choć ich cechy indywidualne są wyraźnie inne. Wyobraźmy sobie na przykład, że ktoś Cię pyta o to, jak wysoko oceniasz smak konkretnego gatunku gruszki — dajmy na to odmiany Concorde. Jeśli chcesz prawidłowo (nawet najbardziej subiektywnie) odpowiedzieć na to pytanie, musisz spełnić dwa warunki. Po pierwsze, musisz wiedzieć, jak smakuje Concorde, czyli musisz po prostu spróbować tej odmiany. Po drugie, musisz wiedzieć, jak smakuje jeszcze jakaś inna odmiana. Najlepiej kilka innych, ale na potrzeby tego przykładu niech nam wystarczy Williams. Wtedy możesz powiedzieć: „Concorde Williamsowi może buty wiązać i latać po fajki” albo „No nie, tego badziewia nawet nie nazywajmy gruszką. Williams to jest grucha, że hej!”. Jak już zapewne się domyślasz na podstawie powyższego przykładu, ocena jest możliwa wyłącznie wówczas, kiedy istnieje możliwość porównania tego, co jest oceniane, z czymś innym na tyle podobnym i jednocześnie różnym, by porównanie miało sens. Przecież porównywanie gruszki z koniem nie wchodzi w rachubę. A co jeśli nie mamy możliwości porównania, a mimo wszystko jesteśmy proszeni o ocenę? Pokażmy ten mechanizm na ekstremalnym przykładzie: wyobraźmy sobie, że w parku na środku Twojego miasta ląduje statek kosmiczny, z którego wypęza jakieś nieznanne Ci stworzenie. Nie jest podobne do niczego, co widziałeś wcześniej — nawet macki ma niezwykłe. Nie wiadomo, gdzie ma tył, gdzie przód, gdzie górę czy dół. Prędko więc zbierają się naukowcy z różnych dziedzin (w tym oczywiście Ty), by wspólnie się zastanowić, co z tym pełzającym i ocierającym się o drzewa czymś zrobić. I nagle w sali obrad ktoś odbiera telefon i przerażony przełącza rozmówcę na system głośnomówiący. Wraz z zebranymi naukowcami słyszysz głos, który informuje Was, że po drugiej stronie słuchawki znajduje się przedstawiciel cywilizacji, z której pochodzi to pełzające po parku coś. Oznajmia on, że na potrzeby tego połączenia posługuje się superzaawansowanym tłumaczem, dzięki czemu tak doskonale

go rozumiecie. W pierwszych słowach przeprosza za zamieszanie i kłopot, po czym dodaje, że na skutek pewnego błędu obliczeniowego i niedopatrzenia z ich planety zwiął im jeden osobnik, a dokładniej osobniczka, i istnieje duże prawdopodobieństwo, że wylądowała właśnie u Was. W sumie nie byłoby sprawy, gdyby nie to, że na planecie, z której dzwoni zatroskany obcy, trwają właśnie wybory miss planety, a ta różowa z mackami jest akurat jedną z pretendentek do tytułu. W tym momencie nieznamy obcy głos Was pyta: „Czy wylądowała u was przypadkiem nasza miss? Taka różowa piękność, z precudownymi czułkami? Czy możecie potwierdzić jej urok? To najlepszy sposób, żeby stwierdzić, czy to rzeczywiście poszukiwana królowa piękności”. I na te słowa odzywa się główny naukowiec: „No jest różowa, nawet ma czułki...”. „To u nas wszystkie mają — przerywa mu głos obcego w słuchawce — ale czy jest piękna?”. Co byś odpowiedział mu w takiej sytuacji? Oczywiście kurtuazja i dobre wychowanie kazałyby Ci powiedzieć, że jest prześliczna, ale tak naprawdę skąd miałbyś to wiedzieć?

Zatem wiemy już, że dokonywanie oceny bez możliwości jednoczesnego odniesienia tego, co oceniamy, do czegoś, co już znamy i czego jesteśmy w stanie użyć w charakterze porównania, nie jest możliwe. Skoro tak, to odpowiedzmy sobie uczciwie i szczerze — do czego lub kogo porównują się ludzie, kiedy dokonują samooceny, kiedy oceniają siebie? Gdyby tego nie robili, nie byłiby w stanie sami siebie ocenić, a więc muszą to robić, mimo że za żadne skarby nie będą się do tego chcieli przyznać. Pokażmy tę zasadę na jeszcze innym przykładzie — oto Stefan wyjeżdża na wakacje. *All inclusive* oznacza w tym wypadku również dostęp do przyhotelowego basenu. Stefan był wcześniej kilka dni nad wodą, więc jego ciało jest lekko opalone — niezbyt mocno, jedynie tyle, że zniknęła zeń towarzysząca mu od urodzenia nieznośna śnieżna biel. I teraz wyobraźmy sobie, że w hotelu Stefana są dwa identyczne baseny. Jednak tak się złożyło, że tego dnia z pierwszego korzystają ludzie pięknie opaleni, przy



których Stefan wygląda jak śniegowy bałwanek. Drugi basen okupuje akurat wycieczka turystów, którzy nigdy nie widzieli na oczy słońca i przy których Stefan wygląda jak „mister opalenizny”. Na którym z tych basenów zalegnie na leżaku Stefan, by poczuć się lepiej? Otóż odpowiedź jest oczywista — podświadomie większość z nas wybrałaby ten basen, na którym nasza samoocena wypadnie lepiej, a zrobilibyśmy to, ponieważ czy nam się to podoba, czy nie, porównywanie z innymi towarzyszy nam cały czas.

Jeśli powyższy przykład przyjmiemy jako standard naszych nieuświadomionych zachowań, to wraz z tym założeniem powinniśmy jeszcze przyjąć liczne błędy, które w tej samoocenie musimy siłą rzeczy popełniać. Pierwszy z nich, rzadko kiedy uświadamiany, dotyczy zmienności kontekstu, której zazwyczaj nie bierzemy pod uwagę. A kontekst zmienia się co chwila zarówno w czasie, jak i w przestrzeni. Inaczej bowiem wygląda on, jeśli chodzi o plan naszego życia, a inaczej, jeśli chodzi o środowisko, w którym tej oceny dokonujemy. Te dwa czynniki nie tylko podlegają nieustannej zmianie, ale również wprowadzają nas w błąd częściej, niż sądzimy. To one właśnie są głównymi składowymi filtracji, której dokonujemy i którą bierzemy za obiektywną rzeczywistość. A nasza rzeczywistość nie jest obiektywna ani stabilna, zarówno w przestrzeni, jak i czasie. Co więcej, nasz własny filtr zazwyczaj okłamuje nas jak najęty. Głównym zaś powodem przekłamań jest nasza beztroska wiara w to, że doświadczamy czegoś obiektywnego — zdarzeń, sytuacji, relacji, komunikacji itd. Tymczasem to, czego doświadczamy, to wyłącznie nasza percepcja tych rzeczy. Dokonywana za pomocą zmysłów, którymi dysponujemy. Pokażmy to na jeszcze innym przykładzie. W jednej z powieści fantastycznych (niestety, nie pamiętam której) mamy taką oto scenę: bohater zostaje schwytyany przez bandytów, którzy go usypiają, i... kiedy się budzi, okazuje się, że jest samym mózgiem zanurzonym w słoiku. Może myśleć, ale nie dysponuje ciałem, czyli nie ma możliwości skorzystania z niego i jego

zmysłów. Nie ma więc dostępu do smaku, dotyku, węchu, słuchu, wzroku. A to oznacza — wbrew temu, co wymyślił autor powieści — że nie jest w stanie komunikować się z otoczeniem, bo bez zmysłów nie potrafi dokonać żadnej oceny. Nie jest też w stanie egzystować, bo nie wie, gdzie jest, co i kto go otacza, jak się czuje itd. Bez zmysłów jesteśmy mózgiem zanurzonym w słoju — bezużytecznym poznawczo i komunikacyjnie instrumentem. Ten przykład pokazuje, że musimy mieć dostęp do zmysłów, by dokonywać oceny. To z kolei oznacza, że kiedy jej dokonujemy, posługujemy się naszym indywidualnym aparatem zmysłów, którym nie jesteśmy w stanie tak naprawdę zbadać otaczającej nas rzeczywistości, a jedynie naszą reakcją na tę rzeczywistość. Nie słyszymy dźwięków — oceniamy wychylenie naszej membrany bębenka w uszach w reakcji na nie. Nie widzimy miejsc, w których się znajdujemy — jedynie rejestrujemy reakcję źrenicy naszego oka na światło odbite od przedmiotów, które się w tej przestrzeni znajdują. Nie wiemy, jak w istocie smakuje pocałunek ukochanej osoby — wiemy jedynie, w jaki sposób nasze usta reagują na dotyk jej ust. Wszystko, co wiemy o świecie, jest iluzją, powstałą w wyniku naszego filtrowania. I niestety dokładnie to samo dotyczy naszej samooceny. Filtrujemy w niej siebie przez pryzmat porównań z innymi, które niezauważenie osadzamy w zmieniających się kontekstach czasu i przestrzeni, nie biorąc tego pod uwagę. Filtrujemy rzeczywistość przez nasze wzorce kulturowe, impakty socjalizacyjne i całe foldery danych, które zinternalizowaliśmy, ucząc się życia. Gdybym miał weryfikować rzetelność naszego oceniania siebie, to nie postawiłbym na nie złamanego grosza nie tylko z powyższych powodów, ale również z powodu tego, czego dowiedziałem się w pracy z ludźmi, ich problemami i stanami emocjonalnymi. Nie pamiętam bowiem przypadku, w którym ktoś z problemami dotyczącymi własnej wartości nie myliłby się co do swojej samooceny.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Zbuduj swój wewnętrzny totem!

Poczucie własnej wartości można zdefiniować jako określony stan emocjonalny, który pojawia się na skutek tego, w jaki sposób oceniamy sami siebie. Dlaczego zatem tak wielu ludzi ma problem z poczuciem własnej wartości? Czyżby oceniali się zbyt nisko, niewłaściwie, czy też do ich samooceny wkładają się jakieś przekłamania? A może problem tkwi w źródle tej oceny – na przykład w jej przesłankach – albo w tym, że proces oceniania dyktowany jest warunkami zewnętrznymi, na które nie mamy wpływu? Jeśli dokonamy samooceny na podstawie tego, co sądzi o nas hipotetyczna Zosia, to nasze poczucie własnej wartości będzie stabilne, a jego poziom odpowiedni tylko do czasu, kiedy wspomniana Zosia nie zmieni o nas zdania. Oparcie samooceny na jej opinii prowadzi więc do zbudowania najmniej trwałych fundamentów. To samo dzieje się, kiedy własną wartość opieramy na dowolnej własności, stanie posiadania. Wszystko jest dobrze, dopóki udaje nam się tę własność zatrzymać, o co będziemy dbać z dużo większym niepokojem, niż na to zasługuje.

Jeśli budujemy poczucie własnej wartości na wewnętrznych fundamentach, których nikt i nikt nie jest w stanie zburzyć, na które nikt poza nami samymi nie ma wpływu, to tak, jakbyśmy stawiali w sobie totem. Coś, co zabezpiecza naszą wartość przed wpływem innych, nieprzychylnych zdarzeń czy porażek. Ten wewnętrzny totem nie tylko będzie nas wspierał i wskazywał nam drogę. Będzie również dodawał energii i sił w tych momentach, w których będą nam one najbardziej potrzebne.

Budowanie takiego właśnie wewnętrznego totemu jest tematem tej książki.

**Jarosław Gibas** – socjolog, nauczyciel. Autor kilku książek z zakresu inteligencji duchowej i emocjonalnej oraz warsztatów i szkoleń obejmujących zarówno umiejętności EQ czy mindfulness, jak i obszary związane z psychologią transpersonalną. Entuzjasta dużych motocykli. Mieszka z żoną i psem w Katowicach.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:  
ebookpoint



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-6803-3  
  
9 788328 368033

cena 39,90 zł