



### Poczucie własnej wartości

jest wyjątkowo ważnym atrybutem istnienia w życiu każdego człowieka, nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Potrzeba wspierania go jest tak silna, że od wielu już lat organizuje się konferencje i seminaria poświęcone temu problemowi, podobnie jak publikuje wiele prac naukowych z tym związanych. Szczególnie zaangażowane w tę tematykę są Uniwersytet Harvard, Cambridge, Yale, Texas, California Western Sydney i wiele innych. W niektórych z nich, np. w Harvard odbywają się konferencje o tej tematyce np. w 2013 r. NexusEQ Conference. Istnieją także krajowe stowarzyszenia w niektórych krajach np. National Association for Self-Esteem (NASE) w Stanach Zjednoczonych, jak i międzynarodowe, jak np. International Council for Self-Esteem (Międzynarodowe Stowarzyszenie na Rzecz Poczucia Własnej Wartości), zrzeszające ponad 70 przedstawicieli z różnych krajów, w tym z Polski.[\[1\]](#)

## **Kobiety 50+ a poczucie własnej wartości. Diagnoza**

Poczucie własnej wartości daje znać o sobie w wielu życiowych sytuacjach, a szczególnie u kobiet w wieku 50+. Okres ten jest przełomowym dla znajdowania poczucia sensu, podobnie jak budowania własnego wizerunku i wkładu w życie innych.

Warto przyrzeć się retrospektywnie okresowi przeszłości w Polsce, w którym budowała się samoocena kobiet powyżej 50 roku życia. Będzie to realne odniesienie do czasów ich życia i problemom z tym związanym.

Podobnie jak drzewo, jakość życia każdego człowieka ma swe korzenie od najwcześniejszego okresu zaistnienia jego życia. Poczucie własnej wartości buduje się u człowieka w oparciu o własne doświadczenia – z indywidualnego życia na przestrzeni lat, podobnie jak z fundamentów, opartych na przekazie pokoleniowym. Kobiety, będące obecnie w wieku ponad 50 lat urodziły się z rodziców, których okres narodzin i wczesnych lat życia był związany z czasem przed i w trakcie II wojny światowej oraz wczesnym okresem powojennym. Był to okres niepewności o losy kraju, pełen strachu, zagrożeń, walki o życie i przeżycie własne i najbliższej rodziny, często utraty najbliższych. Warto też zauważyć, że ze względu na specyfikę tego okresu, wiele kobiet wychowało się w domach pozbawionych ojców, gdzie matki zostały postawione w sytuacji samodzielnego zapewnienia bytu sobie i dzieciom. Dzieciństwo tego rodzaju było więc biedne, oparte na „brakach”.

Na tym też budował się potem zakodowany w poprzednim pokoleniu wzorzec na życie kolejnego, mimo zupełnie innych już wtedy warunków egzystencji. Mamy bowiem jako ludzie zakodowane programy (jak w komputerze), które odnoszą się potem do życia i jego jakości oraz obrazu siebie i świata, w którym żyjemy.

Te wzorce powracają potem z głębokiej pamięci, przywracając nieświadome obrazy komunikatów z przeszłości, zarówno z domu, jak i przeładowanych wówczas klas szkolnych, gdzie trzeba było przebijać sięomalże łokciami, aby być zauważonym i docenionym, często wbrew sobie. Były to mechanizmy przetrwania w świecie, gdzie ilość nie zawsze przetwarza się w jakość, a to dotyczy także zaistnienia człowieka, zauważenie jego talentów, unikalności i wspieranie ich w edukacji,

ukierunkowanej na indywidualną osobę, a nie na masowość.

W taki oto sposób powoli zbliżamy się do obrazu poczucia niskiej wartości kobiet 50+, niedoceny, niezauważenia, także głębokiej potrzeby ekspresji siebie, nie zawsze zaspokojonej w wykonywanej przez nią pracy. Była to często praca automatyczna, mało twórcza, wywołująca po latach rutynę, monotoność.

Kobieta, wchodząc w wiek 50+ zaczęła więc czuć się z jednej strony niedoceniona, a z drugiej znużona, przepracowana podwójnymi obowiązkami w domu i pracy, wypalona zawodowo. Z głębi siebie czuje ona niedosyt, niespełnienie, jednak na czoło wysuwa się zagrożenie o swą pracę, poczucie, że przyjdą młodzi, bardziej przebojowi, lepiej wykształceni. Ona przestaje powoli nadawać się do czegokolwiek, a jednocześnie zaczyna odczuwać strach przed utratą pracy, rezygnacją z niej kierownictwa swej firmy. Często bowiem słyszy komunikaty o większej wydajności, potrzebie nieustannego kształcenia (czego się także nieświadomie boi, ponieważ tamże mogą wyjść jej „braki”), a z drugiej strony wracają z pamięci komunikaty z przeszłości: „jesteś tylko kobietą”, „nie dasz sobie rady”, „nie potrafisz”, „oni są lepsi”.

Jak zaradzić tej sytuacji? Jak odnaleźć poczucie własnej wartości i gdzie ono jest ukryte, czy w świecie zewnętrznym, czy w niej samej? O tym, a przede wszystkim edukacji o sobie, w kolejnych artykułach.

[1] Autorka jest przedstawicielką na Polskę.