

Michał Kasela

Psycholog w projekcie "Tak, potrafię."



Wiara w siebie...

Podczas spotkań indywidualnych z uczestnikami częstym problemem na jaki natrafiamy jest brak wiary w siebie, poczucie bezradności i brak poczucia wpływu na własne życie. Osoby inteligentne, zdrowe i w pełni sił nie czują że mogą realnie kształtować swoje życie. Z doświadczenia wiem, że taka szkodliwa postawa jest wynikiem niepowodzeń i braku wsparcia w przeszłości, w myśl zasady, że jeśli coś mi kilka razy nie wyszło, to pewnie się do tego nie nadaję. W projekcie spotykam się z osobami zazwyczaj w wieku 18-29 lat i ten przedział wiekowy pokrywa się z okresem wczesnej dorosłości. Charakteryzuje się on uczeniem się brania odpowiedzialności, samokontrolą, planowaniem i przede wszystkim budowaniem już własnego, samodzielnego życia. Wiara we własne możliwości jest podstawą do tworzenia planów, działania oraz czerpania głębokiego zadowolenia z życia. Brak jej natomiast skutkuje nadmierną zależnością od innych, osłabioną samokontrolą, brakiem konsekwencji, a często również kładzeniu sobie przystawionych kłód pod nogi. Co zrobić żeby tego uniknąć? Moim zdaniem najbardziej podbudowującą rzeczą jest sukces w tym co naprawdę ważne. Dlatego najprostszym rozwiązaniem jest określić na czym mi zależy i próbować z całych sił to osiągnąć, być czujnym, tworzyć plany, wyciągać lekcje z niepowodzeń i próbować znowu, aż do skutku. Największym szczęściem w życiu jest przeżywać je po swojemu, wyjątkowo i w zgodzie ze sobą. Tego właśnie każdy z nas uczy się we wczesnej dorosłości, to jest nasz obowiązek, a brak wiary uniemożliwia jego spełnianie.