

Lapegle • Larch

Zems pašvērtējums, trūkst pašpaļāvības, salīdzina sevi ar citiem.

Postošais stāvoklis

Mana pašreizējā dzīve. Es cīnos ar mazvērtības kompleksiem. Man šķiet, ka citi ir labāki, veiksmīgāki, ar lielāku pieredzi, talantīgāki, izdarīgāki un zinošāki par mani. Tāpēc, lai arī varbūt man gribētos pamēģināt (darīt, sākt) kaut ko jaunu, es apzinos, ka nav vērts, jo tāpat nekas neizdosies, es nemācēšu un nepratišu. Man arī apkārtējie norādījuši, ka neesmu gana spējīgs: ne man matemātiskās domāšanas, ne ķēriena uz valodām, arī lācis uz ausīm uzkāpis, un sportists vēl neviens mūsu ģimenē nav bijis.

Emocijas. Es jūtos nomākts un izmisis, jo nespēju dzīvē gūt panākumus. Es jūtos nevērtīgs. Sabiedrībā esmu kautrīgs un sasaistīts – paveroties apkārt un salīdzinot sevi ar citiem, uzreiz pamanu, ar ko viņi ir pārāki par mani. Jūtos maziņš un melns.

Domas. Pirmā doma bieži vien ir: “Jā, es gribu un varu!”, taču, kad apdomājos, saprotu, ka nevarēšu vis, – ne man tāda izglītība, ne pieredze, un pārdomāju. Man šķiet, ka man nekad neveiksies. Es vēlos, kaut es spētu būt tāds kā citi, kas veiksmīgi veic savu darbu. Kad kaut ko daru (strādāju, eju pa ielu, iepērkos veikalā utt.), es jau zinu, ko citi par mani domā: “Viņam nekas nesanāk. Viņš ir muļķis un pāķis.”

Uzvedība. Es bieži vien nesāku neko jaunu, jo baidos un zinu, ka man neizdosies. Ja pamanu sev līdzās kādu spēcīgāku (spējīgāku, gudrāku, vairāk pieredzējušu) cilvēku, es kļūstu citāds. Mani nepamet sajūta, ka tieku vērtēts, esmu it kā zem palielināmā stikla palikts, – sāku nepārliecināti runāt, man sākt trūkt vārdu, nav, kur likt rokas, es aizmirstu, ko gribēju teikt vai darīt u.tml. Bieži vien stāvu malā un īpaši nepūlos, lai kaut ko paveiktu.

Apkārtējo viedoklis. “Viņš ir lūzeris. Viņam nav mugurkaula.” “Ak, ko nu viņš! No viņa neko nesagaidīsi!”

Iespējamās problēmas. Tā es varu turpināt nepamatoti un neobjektīvi ciest, palaist garām dzīves piedāvātās iespējas, stagnēt attīstībā un negūt piepildījumu darba dzīvē.

Komentārs. Lapegles postošais stāvoklis nereti izveidojas dzīves sākumā, kad vecāki un skolotāji, labu gribēdami, centušies veicināt bērna motivāciju un gribu, salīdzinot viņu ar citiem (brāļiem, māsām, kaimiņu bērniem, klases labākajiem skolēniem utt.). Jāatzīst, ka mūsu izglītības sistēma (vērtēšanas skala un sarkanā pildspalva, ar kuru tiek atzīmēta ikviena kļūda) arī dod savu ieguldījumu tajā, lai mēs nevis stiprinātu savas spējas, bet sāktu tās apšaubīt un zaudētu ticību sev.

Lapegles pozitīvā iedarbība

Es apzinos savas stiprās un vājās puses. Savas spējas, attīstību un panākumus salīdzinu tikai ar sevi – ko jaunu esmu iemācījies, kas man padodas labāk, ko esmu sasniegjis. Es zinu, ka man ir visas nepieciešamās spējas, lai veiktu man uzticēto darbu. Es izaicinu sevi, riskēju un drosmīgi pieņemu dzīves piespēlētās iespējas. Es ticu, ka varu izdarīt iecerēto, un, ja sastapšos ar šķēršļiem, es mēģināšu vēlreiz. Man nav tāda vārda “nevaru”. Esmu pārliecināts, ka man izdosies.



Līdzīgi Baha ziedi. Ceratostigma (citi šķiet esam gudrāki), drudzenīte (neticība saviem spēkiem, pesimistiska attieksme pret panākumiem), goba (zaudējis pašpaļāvību), pērtiķmutīte (kautrīgs), priede (zems pašvērtējums), riekstkoks (ietekmējas no apkārtējo viedokļa), vītols (pārdzīvo neveiksmes, pasīvs).