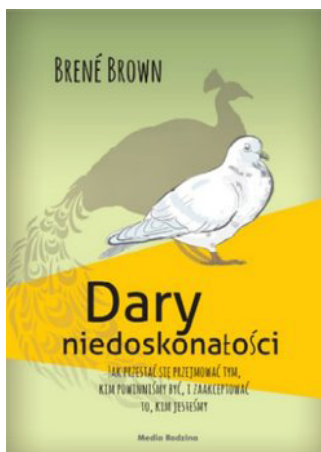


### Dary

### niedoskonałości.

**Jak przestać się przejmować tym, kim powinniśmy być, i zaakceptować to, kim jesteśmy**

Media Rodzina  
Poznań 2012



*Na pewno będę wracać do „Darów...” nieraz. Wiele akapitów, które podkreśliłam, chciałam bym dokładnie przemyśleć. Na pewno nie ze wszystkim się zgadzam, ale znalazłam tu też wiele cennych wskazówek. Wiele inspiracji do dalszych poszukiwań.*

użytkownik Katecz, [lubimyczytac.pl](http://lubimyczytac.pl)

*„Jak przestać przejmować się tym, kim powinniśmy być, i zaakceptować to, kim jesteśmy”? – jeśli zadajecie sobie to pytanie, warto sięgnąć po książkę „Dary niedoskonałości”. Znajdziecie tam rozważania o autentycznym życiu.*

Katarzyna Dobryniowska

[ksiazkapsychologiczna.blogspot.com](http://ksiazkapsychologiczna.blogspot.com)

### Opis

Książka „Dary niedoskonałości” to poradnik psychologiczny dla każdego, kto zastanawia się, dlaczego nie jest doskonały i przejmuje się tym niemal codziennie, czyli dla wszystkich, którzy mają problemy z samooceną. Autorka w bardzo przystępny sposób uczy, jak akceptować samego siebie, dając

nam na to 10 wskazówek, a wśród nich m.in. dbanie o prawdziwość, rozwijanie współczucia dla samych siebie, dbanie o zabawę i wypoczynek czy też o to, by nasza praca miała sens. Książka podpowie, w jaki sposób to wszystko osiągnąć.

### Autorka

Brené Brown jest psychologiem, pracuje na Uniwersytecie w Houston. Przez kilka lat badała wpływ wstydu i strachu na życie ludzi. Wstuchiwała się w tysiące historii osób w różnym wieku (18-87 lat). Wnioski, do jakich doszła, były – delikatnie mówiąc – zaskakujące, nawet dla niej samej. Tak bardzo, że doprowadziły ją do załamania (tak o swojej reakcji myślała Brown), „duchowego przebudzenia” (tak mówiła o tym jej terapeutka), co z kolei stało się impulsem do ogromnych zmian w jej życiu i napisania „Darów niedoskonałości”. „Na pytanie «Dlaczego tak

trudno jest nam lubić siebie?» Brené Brown odpowiada bez namysłu. – Boimy się, że jak pokażemy ludziom swoje prawdziwe «ja», to się od nas odwrócą. Poza tym często wydaje nam się, że szczęście jest gdzieś na zewnątrz i tam musimy go szukać – jak będziemy mieć większy dom, lepsze stanowisko, droższy samochód, to wtedy dopiero będziemy w pełni miłośni. W końcu, dlatego że czasem łatwiej jest nam po prostu rzucić się w wir pracy, żeby mieć na ten drogi dom czy samochód, niż zagłębić się w pracę nad sobą”.

### Tematy do dyskusji

➤ Opinie innych – czy przejmujemy się tym, co inni o nas sądzą? Czy chcemy spełnić oczekiwania innych i jeżeli tak, dlaczego tak jest? Czy zastanawiamy się nad tym, co naprawdę chcemy osiągnąć sami

dla siebie? Jak to możemy zrobić? Co radzi nam autorka „Darów niedoskonałości”?

➤ Współczucie – co to takiego? Komu się ono należy? Gdzie są granice współczucia? Czy współczucie



należy się również nam i jeżeli tak, do kogo się o nie zwrócić? Jaka powinna być, zdaniem Brown, osoba, do której zwracamy się, oczekując współczucia?

- Poczucie własnej wartości – czym jest? W czym przejawia się nasza wartość, co trzeba zrobić, by ją dostrzec u siebie? Co radzi nam Brown?

- Miłość – co tak naprawdę oznacza miłość? Czy miłość jest pojęciem równoznacznym z przynależnością? Czy powinniśmy kochać siebie bardziej niż innych, co na ten temat mówią „Dary niedoskonałości”?

- Wstyd – kiedy towarzyszy nam wstyd? Czego możemy się wstydić? Czy wstyd powoduje, że zachowujemy się lepiej, tak, jak sugeruje Brown?

## Propozycje gier i zabaw

**Mam swoje plany** – moderator proponuje, by każdy z uczestników wybrał sobie jeden cel, do którego chce dojść w najbliższej przyszłości (np. zdanie matury, ukończenie studiów itp.). Prosi, by każdy umieścił ten cel na najwyższym stopniu schodów, które uczestnicy narysują. Każdy z uczestników rysuje stopnie schodów – tyle, ile kroków mu jest potrzebnych, by osiągnąć cel. Każdy do stopni może dorysować poręcze, na których umieści osoby, które pomogą w realizacji celu. Po wykonaniu przez uczestników zadania moderator pyta, jaki cel wybrali uczestnicy (kto chce, może powiedzieć dokładnie, kto nie, może w ogóle nie zdradzić swojego celu lub wymienić tylko dziedzinę, w której on się mieści (zawód, życie osobiste itp.).

Moderator pyta też, czy wśród osób na poręczach uczestnicy umieścili też siebie, a jeżeli nie, dlaczego tak się stało. Zabawa prowokuje do dalszej dyskusji na temat osiągania własnych celów, czy łatwo o nie walczyć wbrew oczekiwaniom innych wobec nas.

**Autoportret** – moderator przygotowuje kartki i kredki, które rozdaje uczestnikom. Każdy z uczestników rysuje swój autoportret w dowolny sposób. Może to być „wierna kopia” autora, ale może to być tylko szkic czy karykatura. Po przygotowaniu autoportretów moderator otwiera „aukcję postaci”. Każdy uczestnik siada ze swoim autoportretem i próbuje go zarekla-

mować, skupiając się przede wszystkim na postaci, która kryje się pod obrazem. Można więc zareklamować talenty, cechy osobowości, inne walory. Uczestnicy mogą się wymienić portretami, chcąc skorzystać z talentów czy cech osób reklamujących.

**Pan Wstyd** – moderator prosi o narysowanie swojego wstydu, w dowolny sposób (może to być postać, kartka wypełniona jakimś kolorem, maska itd.). Każdy z uczestników może przedstawić swoją pracę, interpretując ją. Po zakończeniu prezentacji uczestnicy wrzucają swoje prace do kartonowego pudełka lub niszczą je i wyrzucają do kosza. Moderator pyta, czy łatwiej jest, gdy uczestnicy nie widzą swoich wstydu. Prowokuje to dyskusję nad tym, czy wstyd jest nam potrzebny, jeżeli tak, to do czego i czy lepiej się zachowujemy, gdy wstydzimy się.

**Możliwy ciąg dalszy:** Moderator na zakończenie prowokuje burzę mózgową na temat tego, czy warto pracować nad sobą, korzystając z takich poradników psychologicznych jak „Dary niedoskonałości”, w czym one mogą nam pomóc. Proponuje też przeczytać trzy poradniki **Reginy Brett** „**Jesteś cudem**”, „**Bóg nigdy nie mruga**” oraz „**Bóg zawsze znajdzie Ci pracę**”.

## Poleca

**Lidia Ippoldt** – nauczyciel, bibliotekoznawca i biblioterapeuta, przewodnicząca Krakowskiego Koła Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, nauczyciel biblioterapii z certyfikatem PTB, autorka publikacji z zakresu czytelnictwa, biblioterapii oraz bajek terapeutycznych.