

Trudna przeszłość a szczęście kobiety

Każdy etap w życiu kobiety - dzieciństwo, dorastanie, dojrzałość - ma bardzo duże znaczenie dla jej rozwoju. Sposób traktowania małej dziewczynki przez rodziców i najbliższe otoczenie ma wpływ na to jak będzie postrzegała samą siebie w bliższej i dalszej przyszłości. Jeśli dziewczynka jest nieakceptowana, krytykowana i oskarżana, będzie się czuła gorsza i słabsza. Wychowanie w atmosferze niepokoju i frustracji oraz doświadczanie agresji i przemocy przejawiających się m.in. negowaniem wartości kobiety jako "gorszej płci"; deprecjonowaniem godności; naruszaniem integralności psychicznej – mogą znacząco utrudniać osiągnięcie sukcesów życiowych.

Dziewczynka, która w domu rodzinnym była świadkiem częstych kłótni, „cichych dni”, przemocy, doświadczała uczucia bezradności, bezsilności patrząc jak ojciec upokarza matkę, stosuje szantaż emocjonalny, ekonomiczny – w życiu dorosłym może mieć duży problem ze stworzeniem szczęśliwego związku z mężczyzną. Dzieje się tak dlatego, że jej poczucie własnej wartości jako kobiety jest mocno naruszone, a kontakty z mężczyznami nacechowane lękiem przed powtórzeniem doświadczeń z dzieciństwa.

Czy można wyzwolić się z roli ofiary i dręczącego przeświadczenia, że „wszyscy mężczyźni są tacy sami”? Czy można stać się kobietą silną, zaradną i odważną, otwartą na bliski związek z mężczyzną i satysfakcjonujące życie erotyczne? Czy da się zaskoczyć samą siebie i spojrzeć na własną historię jako wyzwanie i zaproszenie do pracy nad sobą? **Tak, można, a nawet trzeba. Przeszłość nie musi zamykać nikomu drogi do szczęścia.**

Droga ta jest zawsze otwarta. Trzeba nauczyć się tylko:

- **wyrażania własnego zdania i zachowań asertywnych,**
- **umiejętności przełamywania w sobie strachu i lęku,**
- **konstruktywnego rozwiązywania trudnych sytuacji,**
- **obrony własnego stanowiska,**
- **życzliwie oceniać własną osobę,**
- **bronić się skutecznie przed niesłuszną krytyką.**

