



Nie jest łatwo walczyć o pozytywne i odpowiednio wysokie poczucie własnej wartości, gdy jest się osobą niepełnosprawną. Pomijając już dalekie od pozytywnych opinie społeczeństwa, to powtarzane bezmyślnie stereotypy w dużym stopniu mają wpływ na postrzeganie samego siebie. W momencie, gdy tzw. ?zdrowi i normalni? zaczynają Ci wmawiać, że jesteś ?niepełnowartościowym człowiekiem?, ?gorszym?, ?niepotrzebnym?, to nawet jeśli początkowo oburzasz się na to, po pewnym czasie zaczynasz dochodzić do wniosku, że *?może oni mają rację?*

To jest najgorszy mechanizm, a zarazem jeden z najczęściej funkcjonujących. Kłamstwo, odpowiednio zwielokrotnione i powtórzone, zostaje przyjęte za prawdę. I jest to największa pułapka w jaką może wpaść człowiek. Nigdy, przenigdy, nie można pozwolić wmówić sobie, że jest się ?gorszym?, ?niepełnoprawnym?.

Nie jest to proste. Gdy na człowieka spadają ograniczenia związane z niepełnosprawnością, gdy codzienność pokazuje, jak wiele rzeczy, pozornie zwyczajnych, może być nieosiągalnych, łatwo popaść w pesymistyczne myślenie. A wielokrotnie już udowodniono, że na pewnej płaszczyźnie nasze myśli tworzą naszą rzeczywistość. To, jak o sobie myślimy, przekłada się na to, kim jesteśmy. Jeżeli uznajesz się za osobę przegraną, gorszą, niepotrzebną ? takim właśnie człowiekiem jesteś. Gdy zaczniesz myśleć o sobie w kategoriach pozytywnych ? zmieni się i Twój wizerunek. Zarówno we własnych oczach, jak i w opinii środowiska.

Łatwo powiedzieć ? można zakrzyknąć ? a trudniej zrobić! A to nieprawda! Przede wszystkim należy przestawić się z całkowicie błędnego myślenia, że to niepełnosprawność określa, kim jesteś. Czy faktycznie należy pozwolić, by w pierwszym rzędzie myślano o Tobie jako ?niepełnosprawnym?? Owszem, jest to często widoczne od razu i takie zaszufładowanie następuje automatycznie. Ale nie tędy droga. Zastanów się, co określa Cię jako człowieka. Nie jesteś ?tym bez nogi?, jesteś ?facetem, który uwielbia malować obrazy!?. Nie jesteś ?tą dziewczyną na wózku?, lecz jesteś ?wesołą kobietą, lubiącą dobre kino?. Pozwól, by to pozytywny opis samego siebie był tym, który Cię określa. Nie niepełnosprawność, a Twoje atuty, zdolności, zamiłowania, cechy, z których jesteś dumny i którymi możesz się poszczycić.

Wpływ na poczucie własnej wartości ma również fakt, czy dbasz o siebie. Jeśli pozwalasz sobie na zaniedbanie ? to myślisz coraz gorzej o sobie. Gdy o siebie zadbasz, ciało, włosy, paznokcie, makijaż, odpowiednie ubranie, w którym poczujesz się dobrze i atrakcyjnie ? zmieni

Pożądanie a poczucie własnej wartości cz. 2

Dodany przez Zadra

niedziela, 11 sierpnia 2013 09:43 - Poprawiony piątek, 09 sierpnia 2013 22:01

się Twoje postrzeganie własnej osoby.

I jak się teraz to wszystko przekłada na seksualność osób niepełnosprawnych? Bardzo prosto! Stali czytelnicy z pewnością już sami dojdą do tego wniosku, mając w pamięci mity obalane w pierwszym cyklu artykułów. Otóż, jeżeli określasz siebie w pierwszym rzędzie jako człowieka, osobę, która ma swoje własne prawa, potrzeby i powinien je realizować, jeżeli dbasz o to, by czuć się dobrze, myśleć o sobie dobrze ? przekłada się to automatycznie na język Twojego ciała. Wyraz oczu, układ ust, sposób poruszania się ? wszystko to, co świadczyć będzie o Tobie jako o osobie pozytywnie nastawionej do świata i ludzi. I tak też cały świat będzie to odbierał.

Jeżeli będziesz w swoim umyśle kształtować obraz siebie jako osoby przegranej, ograniczonej, pozbawionej praw do realizacji pragnień ? nikt nie zobaczy w Tobie niczego więcej - zapewniam. Gdy jednak nauczysz się myśleć *?jestem zajebisty/zajebista i należy mi się zajebisty seks!* ? to gwarantuję ? na pewno tak się stanie!

Ale uwaga! Jest jeden haczyk! **Musisz w to WIERZYĆ!!!**

Wszystko zatem zależy od Ciebie! Do dzieła!!!

Rafał ?Zadra? Wieliczko

P.S. Tekst powyższy tworzony pod wpływem lektury książki *?Pełnosprawni! Uniwersalny przewodnik po seksie*

?, Miriam

Kaufman, Cory Silverberg, Fran Odette, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2013.