



Postać Touli z początku filmu to przygnębiający widok: kwaśna mina, ponury strój, rozczochrane włosy...

stawiali jej bardzo wysokie wymagania, często ją krytykowali, rzadko chwalili.

W psychice Terry utrwalił się negatywny portret własnej osoby. Niepewność w pracy czyniła ją mniej efektywną, utrudniała osiągnięcia. Poczucie onieśmienia wpływało też na życie prywatne – Terry przestała umawiać się na randki, ponieważ za każdym razem ogarniało ją przerażenie, spotkanie z mężczyzną było zbyt wielkim wyzwaniem.

Podczas jednej z sesji rozmawialiśmy o wewnętrznym krytyku i pokazałam Terry listę możliwych zniekształceń samooceny Davida Burnsa. Po uważnej lekturze powiedziała: „Przepraszam, ale nie sądzę, by moje wyobrażenie o sobie było jakkolwiek wypaczone. To, jak się postrzegam, wydaje mi się bardzo prawdziwe”. Nie umiała spojrzeć na siebie z innej perspektywy.

Wówczas zasugerowałam Terry obejrzenie filmu „Moje wielkie greckie wesele” i zachęcałam, by skupiła się na etapach przeistoczenia Touli z brzydkiego kaczątka w atrakcyjną kobietę sukcesu.

Zmotywowana do pracy nad zaniżoną samooceną Terry otworzyła się na proces przemiany. Po filmie zadawałam jej pytania (patrz ramka). Terry nie od razu znajdowała odpowiedzi, ale analizowała pytania i odpowiadała po miesiącu). Uznała, że Toula borykała się z większością zniekształceń samooceny z listy Burnsa, wydawało się jej oczywiste, że było

to konsekwencją postępowania jej rodziny. Widząc to tak wyraźnie na przykładzie bohaterki filmu, przyznała się wreszcie sama przed sobą, że i ona jest w podobnej sytuacji. Uświadomiła sobie, jak często eksponuje swoje wady, a pomniejsza zalety.

W chwili gdy przyznała się przed sobą, że ma zaniżoną samoocenę, zaczęła zadawać sobie pytania. Może nie postrzegала siebie prawdziwie? Jeśli tak, to czy może to odmienić jak Toula? Zaczęła się kształcić. Powoli, ale zdecydowanie dochodziła do konkluzji: jeśli mogła Toula, mogę i ja.

Postanowiła się uczyć. Kiedy dostrzegала prawdziwe słabości, na przykład z matematyką, rozumiała je i przykładała się do pracy. Poprzednia Terry poddałaby się, bo sądziła, że jest zbyt tępa, by coś osiągnąć. Obecna Terry zaczęła cieszyć się zajęciami i stała się dobrą studentką. Po pewnym czasie i z nowo osiągniętą pewnością siebie zaczęła się również umawiać na randki.

Wskazówki do terapii:

Przed filmem:

- skup się na obserwacji przemiany Touli z brzydkiego kaczątka w atrakcyjną kobietę sukcesu.

Po filmie:

- Czy zgadzasz się, że samoocena Touli na początku filmu była zaniżona?
- Nazwij jej negatywne opinie na temat swojej osoby.
- Jak sądzisz, w jaki sposób bohaterka zdołała odrzucić wątpliwości?
- Wyobraź sobie siebie w roli Touli, kiedy już pozbyła się negatywnej samooceny.
- Jak oceniasz siebie? – co odczuwasz jako negatywne?