

Przeczytaj tekst. Wykonaj zadania 13. – 18.

**dr Tomasz Tokarz**

### **Poczucie wartości**

*W systemie wartości człowieka nie ma nic ważniejszego – bardziej decydującego o jego rozwoju psychicznym i motywacjach – niż szacunek, którym darzy on samego siebie. Nathaniel Branden.*

Poczucie wartości, czyli sposób postrzegania samego siebie, to jedna z najważniejszych kompetencji XXI w., umożliwiająca prowadzenie satysfakcjonującego życia osobistego, spełnienie w sferze zawodowej oraz budowanie zdrowych relacji z innymi. Odpowiedź na pytanie, ile jestem warta/wart, decyduje o tym, co myślimy o naszej roli w świecie, o innych ludziach, jak się z nimi komunikujemy, co wnosimy do społeczeństwa. (...)

**Wysokie poczucie wartości** należy odróżnić od tzw. pewności siebie. Ta ostatnia jest demonstracyjna. Przejawia się manifestowaniem wyższości, często niezwykle pozornej. Tymczasem osoba o pozytywnej samoocenie nie musi czerpać energii z zewnątrz, karmić się cudzym zachwytem i adoracją. Nie skupia się na podważaniu osiągnięć innych. Ma w sobie spokój, opanowanie, pewność.

Poczucie własnej wartości silnie wiąże się z otwartością i wyrozumiałością, z tolerancją wobec błędów innych i gotowością do pomocy. Samoakceptacja pozwala na przyjazne otwarcie na drugą osobę, na jej odmienność, pełne zaciekawienie, sympatii, pozbawione obaw przed pochłonięciem, utratą tożsamości. Jedynie lubiąc i szanując siebie, możemy bowiem polubić i uszanować innych.

**Niskie poczucie własnej wartości** jest z kolei pochodną samoodrzucenia, na które składają się negatywne zdanie o sobie, brak ufności we własne siły, nieustanne poczucie krzywdy i winy jednocześnie, skłonność do samoponizania, lęk (czasem paraliżujący) przed pokazaniem światu siebie samego, obawa przed odrzuceniem. Konsekwencją jest tendencja do krytyki innych, skłonność do oceniania, (...) ukrywane kompleksy i deficyty. Niskie poczucie wartości powoduje problemy w komunikacji z innymi ludźmi. Skutkuje potrzebą walki, rywalizacji, sprawdzania się. (...)

Niska samoocena powoduje większą wrażliwość na cudze opinie, (...) czyniąc w efekcie bezbronny wobec krytyki. Utrudnia samodzielną, adekwatną ocenę sytuacji, uzależnia od osądów i pochwał. W konsekwencji skłania do działań unikowych lub przeciwnie – ekstremalnych, wynikających z chęci popisania się, zaimponowania, zwrócenia na siebie uwagi, czasem za wszelką cenę. Niskie poczucie wartości kompensowane jest przez brak zaufania i przerzucanie winy na innych. Dewaluując samych siebie, dyskredytujemy także otoczenie.

### **Źródła**

Obraz nas samych zaczynamy budować już we wczesnym dzieciństwie. Inni ludzie, dorośli czy rówieśnicy, pełnią funkcję luster, w których się przeglądamy. Ich opinie o nas są informacjami, dzięki którym kształtujemy określone wyobrażenie siebie. Główną rolę odgrywają w tym procesie rodzice.

Podstawowym źródłem poczucia wartości są przekonania – generalizujące sądy o nas samych i otaczającej rzeczywistości, wszczepione w okresie dzieciństwa, wykształcone pod wpływem środowiska, w którym wzrastaliśmy, ludzi, którzy byli dla nas wzorcami. Determinują nasze działania, określają postawy i zachowania, warunkują wybory. (...)