

Poczucie własnej wartości: czym jest i jak je budować?

Poczucie własnej wartości - czym jest? To stan psychiczny, którego genezą jest to, w jaki sposób oceniamy samych siebie. Nasze poczucie własnej wartości jest wypadkową doświadczeń, wychowania, norm kulturowych, przekonaniami o świecie i nas samych, poczuciem sprawczości czy atrakcyjności. To właśnie poczucie własnej wartości w dużej mierze determinuje jakość życia. Przeczytaj porady psychologa o tym, jak budować poczucie własnej wartości!

Poczucie własnej wartości, czyli sposób, w jaki siebie widzimy i oceniamy wpływa na wiele codziennych decyzji, między innymi to, jaką pracę wybieramy, z kim się wiążemy, jakich aktywności się podejmujemy czy jak czujemy się w relacjach społecznych.

Wartość, którą przypisujemy sobie samym nie jest czymś stałym danym raz na zawsze. Samoocena ulega zmianom. Niektóre doświadczenia mogą szybko ją obniżyć jednak warto pamiętać o tym, że są sposoby pozwalające wypracować poczucie własnej wartości. Nie chodzi o to by sztucznie i nadmiernie rozdmuchać wizję samego siebie, ale o to by poznać swoje mocne strony, nauczyć się szacunku do siebie, wydobyć własne zasoby i świadomie z nich korzystać.

Czym jest poczucie własnej wartości?

Jedna z definicji poczucia własnej wartości mówi, że jest to "skłonność do doświadczania siebie, jako osoby kompetentnej w zakresie stawiania czoła wyzwaniom przynoszonym przez życie, a także zasługującej na szczęście" (dr N. Branden). Rozwijając czy wzmacniając pozytywny i adekwatny obraz siebie, warto myśleć o tym jak o budowaniu narzędzia pomagającego w satysfakcjonującym życiu, a nie łataniu deficytów. Zachęcam do odkrywania i rozwijania swoich zasobów a nie szukaniu w sobie "usterek do naprawy".

Nie chodzi o przeskok do skrajnego, bezkrytycznego samouwielbienia, ale o poznanie siebie i nabranie zaufania i szacunku do tej osoby, którą jesteśmy naprawdę - bez zbędnej skromności, ale i bez przesadnego bezkrytycyzmu. To, w jaki sposób myślimy o sobie wpływa na wiele obszarów codziennego życia tj.: rodzina, praca, relacje, związki, podejmowane aktywności. Dlatego też warto pomyśleć o wzmocnieniu poczucia własnej wartości - niech wynika z rzetelnej oceny doświadczeń, a nie opinii innych na nasz temat.

Zachęcam do stworzenia swojej definicji poczucia własnej wartości. Myśląc o pracy nad samooceną warto zadać sobie kilka pytań: "Co dla mnie znaczy poczucie własnej wartości?", "Po co mam mieć wysokie poczucie własnej wartości?", "Co to zmieni w moim życiu (co będę robić inaczej, jak będę myśleć, jakie emocje będą mi wtedy towarzyszyć?)", "Po czym poznaję, że mam wystarczająco mocne poczucie własnej wartości?".

Ważne

Osoby świadome swej wartości:

- częściej doświadczają poczucia bezpieczeństwa, sprawczości i spokoju;
- lepiej radzą sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych;

- chętniej podejmują aktywności zgodne z własnymi potrzebami, dające im poczucie satysfakcji;
- podejmując decyzje są mniej podatne na wpływ otoczenia;
- są otwarte na krytykę czy opinię otoczenia na własny temat, jednak to nie one stanowią fundament tego w jaki sposób o sobie myślą;
- częściej towarzyszy im poczucie niezależności, samostanowienia.

Jak budować poczucie własnej wartości?

Poznaj siebie

Często osoby o zaniżonym poczuciu własnej wartości mają małą wiedzę o sobie. Bywa, że więcej wiedzą o innych niż o sobie samym, np. co lubią członkowie rodziny, przyjaciele czy koledzy z pracy, a zapytani o swoje upodobania mają trudność z wymienieniem podstawowych preferencji. Dalego też zachęcam do spisania na kartce odpowiedzi na poniższe pytania:

- Kim jestem?
- Co lubię?
- Co sprawia mi przyjemność?
- Jakie role pełnię? (np. mąż, partnerka, córka, ojciec, architekt, biegaczka itp.)
- W jakich sytuacjach czuje się swobodnie i komfortowo?
- O czym marzę?
- Co jest dla mnie ważne?

Przegląd podstawowych informacji o sobie samym może być pierwszym krokiem do dalszej pracy.

Unikaj generalizowania

Komunikaty takie jak: "ja zawsze", "ja nigdy" nie sprzyjają porozumieniu ani ze światem zewnętrznym, ani z samym sobą. Dlatego też warto trzymać się faktów, a nie uogólnionych ocen. Stwierdzenie typu: "Ja nigdy nie potrafię dogadać się z ludźmi?", kiedy przyjrzymy się mu bliżej, jest ogromnym nadużyciem.

Zwykle jednak miewamy kolegów w szkole, jesteśmy w stanie porozumieć się z zespołem w pracy itd. Dlatego też prawdziwe zdanie może brzmieć: " Nie z każdym się dogaduje". Inną kwestią jest czy potrzebujemy dogadywać się z każdym, by mieć wystarczające poczucie własnej wartości. Zachęcam do tego, aby świadomie wyłapać kilka uogólniających przekonań na swój temat i podjąć się przeredagowania ich.

Porażki traktuj jako lekcję

Wyzwania, a nie przeszkody, lekcje, a nie porażki - to brzmi jak slogan mówcy motywacyjnego, jednak warto myśleć o zmianie, zmienić też swoją perspektywę i sprawdzić, czy jednak nie wpływa na sposób, w jaki o sobie i swoich doświadczeniach myślimy.

Spróbuj przypomnieć sobie doświadczenie, które ocenić można jako trudne, np.: utrata pracy. Kolejny krok to próba poszerzenia perspektywy, z jaką to doświadczenie widzimy. W tym celu warto odpowiedzieć na kilka pytań:

Czego nauczyło mnie to wydarzenie?

Utrata pracy to nie koniec świata, mogę zweryfikować listę przyjaciół i życzliwych mi osób, zobaczyłem jak dużą sieć kontaktów społecznych zbudowałem ogłaszając, że szukam pracy, upewniłem się, że mogę liczyć na bliskich itp.

Czego dobrego dowiedziałem się o sobie w tej sytuacji?

Potrafię doświadczyć dużego stresu i wrócić po tym do równowagi, jestem kreatywny szukając nowego zajęcia, itp.

Jakimi cechami wykazałem się w tym doświadczeniu?

Siłą, bo mimo kryzysu podejmowałem próby znalezienia innego zajęcia. Odwagą, bo byłem w stanie spróbować pracy po za dotychczasową branżą, uporem, bo pomimo początkowego braku propozycji pracy dalej aplikowałem na kolejne stanowiska itp.

Co dobrego dała mi trudna sytuacja?

Wiem, że po utracie pracy jakoś sobie poradzę, odnalazłem się w sytuacji zmiany i czuję, że jestem lepiej przygotowany do kolejnych zmian, itp.

Zwykle rzadko analizujemy kryzysy pod kątem pozytywnych stron, jednak zachęcam do próby wykonania tego ćwiczenia.

Zrób listę swoich sukcesów i osiągnięć

Warto podejść do tego zadania starając się wyłączyć autocenzurę i wewnętrznego krytyka. Na początku może być trudno, ale trzeba podejmować próby i bezwstydnie przygotować folder reklamowy samego siebie. Niech na liście znajdują się osiągnięcia z każdej dziedziny życia, nawet drobne i dla nas oczywiste np. to, że władasz językiem obcym dla dużego procentu populacji jest nie lada osiągnięciem, nawet jeżeli Ty sądzisz, że sukces można odtrąbić dopiero po nauczaniu się piątego języka. Zagląдай do przygotowanej tak listy raz na jakiś czas, uzupełniaj ją o nowe odkrycia na swój temat.

Ogranicz porównywanie siebie do innych. Znalezienie dziesięciu, stu czy nawet miliona osób, które ocenimy jako gorszych od siebie nie przełoży się na stałe podniesienie poczucia własnej wartości. Porównywanie siebie do innych to metoda niezwykle nietrwała, ponieważ zawsze znajdzie się ktoś mądrzejszy, szybszy, lepiej zbudowany, zamożniejszy itd.

Czas i wysiłek, jaki zwykle zajmuje porównywanie siebie do innych warto wykorzystać do inspirowania się nimi. Jeżeli podziwiam kolegę za styl albo figurę to warto dopytać lub zaobserwować, co takiego robi, że tak wygląda, skąd czerpie do tego motywację itp. Jednocześnie zabieg ten pomoże zweryfikować, czy faktycznie posiadanie stylu kolegi jest czymś, czego chcemy i co jest zgodne z naszymi potrzebami.

Odwołuj się do faktów

Ważne, aby pracować nad nawykiem urealniania tego, co myślimy na swój temat. Często przekonania o nas samych nijak się mają do rzeczywistości, dlatego też ważne jest aby negatywne komunikaty konfrontować z faktami np.:

- przekonanie: "jestem głupi", fakty: "mam dyplom, który potwierdza moje kwalifikację, potrafię wypowiedzieć się na wiele tematów, mam kilka zainteresowań - czego jeszcze potrzebuje żeby uznać, że jestem wystarczająco mądry?";

- przekonanie: "nikt mnie nie lubi", fakty: "mam przyjaciół, znajomych, bliskich w rodzinie, w fitness klubie nawiązałem kontakt z jedną ciekawą osobą - czego jeszcze potrzebuje żeby uznać, że jestem wystarczająco lubiany?".

Decyduj

Po uaktualnieniu wiedzy o sobie samym, upodobaniach, potrzebach, wartościach itp. zacznij podejmować decyzje wynikające z wiedzy o sobie. Stopniowe przejmowanie steru nie tylko wzmocni poczucie sprawczości, ale również pozwoli budować pozytywne przekonania o sobie samym.

Pomoc psychologa, terapeuty

Czasem samodzielnie podejmowane próby wzmocnienia poczucia wartości nie przynoszą wystarczających efektów. Wtedy warto zwrócić się po wsparcie do specjalisty. Praca z psychologiem pozwoli odkryć głębsze przyczyny trudności w obszarze samooceny oraz wypracować skuteczne i adekwatne do indywidualnych potrzeb sposoby wzmacniania poczucia własnej wartości.

Przepracowując konkretne doświadczenia z przeszłości możemy wpłynąć na to jak czujemy się i funkcjonujemy dziś, poprawiając tym samym jakość codziennego życia.

Warto wiedzieć

Co sprawia, że niektórzy są świadomi swej wartości?

Na to, jak ukształtowane jest poczucie wartości w dużej mierze wpływa dzieciństwo i okres dorastania. Wtedy właśnie buduje się kapitał, z którym jako dorośli ruszamy w świat. Przekonania na nasz temat, komunikaty, które dostajemy od świata zewnętrznego tworzą pewnego rodzaju filtr, przez który widzimy siebie i otaczającą nas rzeczywistość. Nie da się oczywiście bagatelizować roli, jaką pełni zbudowana w tym okresie samoocena, jednakże należy pamiętać, że zawsze można nad nią popracować. Warto pomyśleć nad tym, czy wybory jakich dokonujemy w dorosłym życiu oparte są na adekwatnej ocenie naszych możliwości i preferencji czy opinii osób trzecich.

Źródło: psycholog Patrycja Szelań-Jarosz, Centrum Rozwoju Osobistego i Usług Psychologicznych BUSOLA

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/rozwoj-osobisty/poczucie-wlasnej-wartosci-czym-jest-i-jak-je-budowac-porady-psychologa-aa-d5kh-cC2L-9UCk.html>

Ciekawe inki:

<https://www.youtube.com/watch?v=c2Va2S5XbgQ>