

## Kilka sposobów na poprawę własnej samooceny

Wszyscy wiemy, że przyjemnie jest czuć się pewnym siebie, ale w rzeczywistości odczuwanie tego stanu może okazać się zaskakująco trudne. Psycholog Guy Winch wyjaśnia dlaczego – i opisuje jak w prosty i inteligentny sposób możemy się “dowartościować”. Nie od dziś wiadomo, że gdy nasza samoocena jest wyższa, to czujemy się lepiej sami ze sobą, ale stajemy się również bardziej odporni na niepowodzenia. Badania skanów mózgu wykazały, że kiedy nasza samoocena jest wyższa, odbieramy krzywdy emocjonalne – takie jak odrzucenie i porażki – jako mniej bolesne i szybciej się z nich otrząsamy. Kiedy nasza samoocena jest wyższa, jesteśmy również mniej podatni na lęk. Będąc pod wpływem stresu uwalniamy do krwiobiegu mniej kortyzolu, a ten już uwolniony krócej utrzymuje się w naszym organizmie.

Ale tak jak wspomniałem jest mieć wyższą samoocenę, tak jej poprawa okazuje się nie być łatwym zadaniem.

Przede wszystkim nasza samoocena jest niestabilna – może się zmieniać codziennie, a nawet szybciej. Sprawę jeszcze bardziej komplikuje fakt, że obejmuje ona zarówno naszą całościową ocenę samego siebie, ale także to co myślimy o sobie w konkretnych dziedzinach naszego życia (na przykład, jako uczeń, córka/ syn, sportowiec, itd.). Im bardziej znacząca jest określona domena samooceny, tym większy wpływ ma na naszą globalną samoocenę. Jeśli ktoś skrzywi się spożywając przygotowaną przez nas potrawę, zdecydowanie bardziej ucierpi na tym samoocena szefa kuchni niż kogoś, dla kogo gotowanie nie jest znaczącym elementem jego tożsamości.

I wreszcie – posiadanie wysokiej samooceny jest dobre, ale przy zachowaniu umiaru. Bardzo wysoka samoocena (na przykład u osób narcystycznych) jest często dość krucha. Ludzie ci przez większość czasu mogą czuć się świetnie same ze sobą, ale również wydają się być bardzo podatni na krytykę oraz negatywne opinie, co może wpływać na zahamowanie ich psychicznego samorozwoju.

Poprawa naszej samooceny jest jak najbardziej możliwa, ale tylko jeśli zrobimy to we właściwy sposób. Oto pięć sposobów, aby **podbudować swoją samoocenę**, gdy jest niska:

### 1. Poprawnie używaj pozytywnych afirmacji.

Pozytywne deklaracje takie jak “Odniosę wielki sukces!” są bardzo popularne, ale mają jedną wadę – u ludzi z niskim poczuciem wartości często wywołują gorsze samopoczucie. Dlaczego? Bo kiedy nasza samoocena jest niska, takie oświadczenia są po prostu zbyt sprzeczne z naszymi dotychczasowymi przekonaniem. Paradoksalnie, pozytywne afirmacje działają na jedną podgrupę osób – tych, których samoocena jest już wysoka. Aby afirmacje działały, gdy samoocena jest słabsza, trzeba je dostosować, aby były bardziej wiarygodne. Na przykład, zamień zdanie „Odniosę wielki sukces!” na „Będę tak wytrwały, aż mi się uda!”

### 2. Określ swoje kompetencje i rozwijaj je.

Czym jest samoocena? Powstaje ona z naszych realnych umiejętności i osiągnięć w istotnych dla nas dziedzinach życia. Jeśli uważasz, że jesteś dobrym kucharzem – urządź więcej kolacji dla przyjaciół. Jeśli jesteś dobrym biegaczem – zapisz się na maraton i trenuj do niego.

W skrócie – zdefiniuj swoje podstawowe umiejętności i znajdź możliwości i sytuacje, które je uwydatnią.

### **3. Naucz się przyjmować komplementy.**

Jednym z najtrudniejszych aspektów poprawy samooceny jest to, że kiedy źle o sobie myślimy, to jesteśmy też odporni na komplementy, mimo że właśnie wtedy najbardziej ich potrzebujemy. Tak więc ustaw sobie za cel tolerowanie otrzymywanych komplementów, nawet jeśli sprawiają, że czujesz się niezręcznie (a zwykle tak właśnie jest). Najlepszym sposobem na uniknięcie odruchowej reakcji odrzucenia komplementu jest przygotowanie prostego zestawu odpowiedzi i wyćwiczenie umiejętności ich automatycznego wykorzystywania, gdy ktoś wyraża pochlebną opinię na Twój temat (na przykład, „Dziękuję” lub „Jak miło z twojej strony, że tak uważasz”). Z czasem impuls zaprzeczania i odrzucania komplementów ustąpi – co będzie również miłą wskazówką, że twoją samoocena jest coraz silniejsza.

### **4. Wyeliminuj samokrytykę i wprowadź empatię wobec samego siebie.**

Niestety, kiedy nasza samoocena jest niska, możemy ją dodatkowo osłabić będąc samokrytycznym. Ponieważ naszym celem jest wzmocnienie własnej samooceny, musimy zastąpić samokrytykę (zwykle całkowicie bezużyteczną, nawet jeśli wydaje się przekonującą) na współczucie wobec samego siebie. Więc kiedy odzywa się Twój wewnętrzny monolog samokrytycyzmu, zadaj sobie pytanie, co byś powiedział swojemu przyjacielowi, gdyby to on znajdował się tej samej sytuacji (mamy tendencję być o wiele bardziej współczujący dla znajomych niż jesteśmy dla siebie) i skieruj te komentarze wobec samego siebie. Takie działanie pozwoli Ci uniknąć dalszego zaniżania Twojej samooceny krytycznymi przemyśleniami, a w zamian za to pomaga ją budować.

### **5. Potwierdź swoje prawdziwe wartości.**

Poniższe ćwiczenie pomoże Ci podnieść swoją samoocenę po przedłużonym spadku: sporządź listę cech, które masz i które mają znaczenie w konkretnym kontekście. Na przykład, jeśli zostałeś odrzucony przez osobę, z którą umówiłeś się na randkę, niech będzie to lista cech, które sprawiają, że stanowisz dobrą partię (np. jesteś wierny i umiesz okazywać emocje). Jeśli nie udało Ci się uzyskać oczekiwanej oceny z jakiegoś przedmiotu, stwórz listę cech, które sprawiają, że jesteś dobrym uczniem (jesteś obowiązkowy, wywiązujesz się z prac w terminie, itp...). Następnie wybierz jedną z pozycji na liście i napisz krótki esej (w jednym lub dwóch akapitach), dlaczego właśnie ta cecha jest cenna i może być doceniona przez innych ludzi w przyszłości. Wykonuj to ćwiczenie codziennie przez tydzień lub gdy potrzebne jest dowartościowanie Twojej samooceny.

I zapamiętaj – poprawa samooceny wymaga pracy, ponieważ wiąże się rozwojem i utrzymaniem zdrowszych nawyków emocjonalnych. Ale ten wysiłek zwróci się z nawiązką!