

John Caunt

# Poznaj swoją wartość

- ✦ Odrzuć zakorzenione obawy
- ✦ Zaufaj sobie
- ✦ Poznaj swoją wartość
- ✦ Osiągaj założone cele



**PLUS** **MINISŁOWNICZEK**  
polsko-angielsko-niemiecki

**one** QUICK!  
press

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>5</b>
<b>1. Świadomość problemu</b>	<b>11</b>
Zakorzenione sądy.....	11
Nakładanie ograniczeń.....	18
Pozbywanie się ograniczeń.....	20
Kompetencja a samoocena.....	20
<b>2. Usiądź za kółkiem</b>	<b>23</b>
Odrzuć niepotrzebny bagaż.....	23
Rozwijaj samodzielność.....	27
Unikaj niezdrowych porównań.....	31
<b>3. Popraw swoją samoocenę</b>	<b>35</b>
Znajdź swoje przymioty.....	35
Potwierdź swoje osiągnięcia.....	37
Stłum wewnętrzny krytycyzm.....	38
Rozpraw się z perfekcjonizmem.....	46
Szukaj pozytywnie nastawionych ludzi.....	51
<b>4. Kontroluj swoje przekonania</b>	<b>53</b>
Przekonania uwalniające i ograniczające.....	54
Zmiana przekonań.....	57
<b>5. Osiągaj cele</b>	<b>63</b>
Kluczowe elementy.....	64
Droga do celu.....	69

<b>6. Zmień perspektywę</b>	<b>73</b>
Wizualizacja .....	73
Punkty zaczepienia .....	75
Zmiana perspektywy .....	78
Akceptacja .....	79
Oderwij się od rzeczywistości .....	80
<b>7. Bądź asertywny</b>	<b>83</b>
Asertywność, agresja i pasywność .....	83
Techniki asertywności .....	87
Radź sobie z krytyką .....	92
Nie daj się zahukać .....	100
<b>8. Pokonywanie strachu i kryzysów</b>	<b>107</b>
Strach .....	107
Porażki .....	113
Błędy .....	119
<b>9. Równowaga w życiu</b>	<b>121</b>
Zrównoważony tryb życia .....	121
Zdrowa równowaga .....	126
<b>10. Podbudowywanie innych</b>	<b>131</b>
Strategie podbudowywania innych .....	131
<b>Postowie</b>	<b>137</b>

# Świadomość problemu

## Zakorzenione sądy

Samoocena to przede wszystkim i w głównej mierze produkt naszych doświadczeń z dzieciństwa oraz okresu dorastania. W krytycznym okresie, kiedy szukamy sensu w otaczającym nas świecie, poddawani jesteśmy wszelkiego rodzaju wpływom, które mogą być przyczynkiem do formułowania negatywnych ocen dotyczących nas samych. Osoby, które mają na nas wpływ, to rodzice, krewni, koledzy, nauczyciele. W miarę przechodzenia z dzieciństwa do okresu dojrzewania waga opinii rówieśników rośnie, podczas gdy doniosłość zdania dorosłych maleje. Istnieje wiele różnych czynników, które mogą obniżyć samoocenę. Oto tylko niektóre z nich:

- ◆ bycie obiektem miłości warunkowej — „kocham cię tylko wtedy, gdy...”;
- ◆ bycie ofiarą zastraszania lub innego typu agresji;
- ◆ doświadczanie nadopiekuńczości, szczególnie jeżeli otrzymujemy jasne sygnały, że jest ona konieczna z uwagi na naszą słabość i niesamodzielność;
- ◆ doświadczanie nadmiernego krytycyzmu, kpin i poniżania;
- ◆ ostracyzm ze strony grupy, do której nie pasujemy z powodu różnych fizycznych, społecznych lub odmiennego zachowania;
- ◆ przymusowe zaangażowanie w aktywności nieodpowiadające naszym predyspozycjom — np. zapędzanie słabo wysportowanego dziecka w reżim ćwiczeń fizycznych lub rywalizacji sportowej;

- ◆ bycie obiektem niekorzystnych porównań z rówieśnikami lub krewnymi, którzy odnieśli większy sukces;
- ◆ dorastanie w rodzinie, w której niska samoocena jest normą;
- ◆ bycie zachęcany do zwracania zbyt dużej uwagi na to, co myślą inni ludzie;
- ◆ nierealne oczekiwania co do naszych osiągnięć.

O ile fundamenty niskiej lub wysokiej samooceny zwykle tworzą się w dzieciństwie, jest ona poddawana dalszej erozji w czasie, gdy jesteśmy już dorośli. Samoocena może być zagrożona wtedy, gdy jesteśmy:

- ◆ odrzuceni, pominięci;
- ◆ oszukani, wykiwani;
- ◆ ofiarą nieuczciwej krytyki lub obelg;
- ◆ uświadomieni o brakach w umiejętnościach lub wiedzy;
- ◆ świadomi, że nie udaje się nam żyć w zgodzie z własnymi ideałami;
- ◆ ofiarą tyranizowania, molestowania i agresji;
- ◆ narażeni na nadmierny stres;
- ◆ w trudnym momencie życia — przeżywamy problemy ze związkiem, okresy bezrobocia, utratę bliskiej osoby.

Ważne, by uświadamiać sobie, że wizja własnego „ja” to jedynie zbiór odczuć i opinii, wyrobionych na podstawie własnych doświadczeń oraz własnego postrzegania reakcji innych ludzi na naszą osobę. Jednak o ile konsekwencje niektórych z tych doświadczeń mogą być znaczne, tak naprawdę nie istnieje między nimi żaden związek przyczynowo-skutkowy. Każde z doświadczeń wymienionych na powyższych listach może prowadzić do obniżenia wiary w siebie, ale dzieje się tak dlatego, że na to pozwalamy. Co więcej, mamy tendencje do zniekształcania sposobu myślenia o naszych doświadczeniach i umiejętnościach radzenia sobie z nimi.

### **Zniekształcenia percepcji**

- ◆ Błędnie postrzegamy nasze własne działanie w chwilach stresu. Jeżeli czujemy nacisk, łatwo dojść do błędnych wniosków odnośnie własnego zachowania. Często błędnie stwierdzamy wówczas, że popełniliśmy gafę, zrobiliśmy z siebie pośmiewisko, nie zachowaliśmy się tak, jak chcieliśmy.

- ◆ Błędnie interpretujemy reakcje innych. Przesadne wyczulenie na nie prowadzi nas do przypisywania im nieistniejącym motywom, doszukiwania się krytyki tam, gdzie nie miała ona miejsca i błędnego interpretowania czegokolwiek, co nie jest bezwarunkowym uznaniem, jako krytyki.
- ◆ Inni ludzie błędnie oceniają nas i pozwalają, by ich własne obawy wpłynęły na reakcje w stosunku do nas. Nam z kolei nie udaje się rozpoznać, że reakcje innych są zabarwione złością, zazdrością oraz stresem, jakiego te osoby doświadczają.

### **Zniekształcenia wniosków**

- ◆ Wnioski dotyczące nas samych formułujemy na podstawie bardzo ograniczonego materiału dowodowego. Jeden lub dwa przykłady mogą stanowić podstawę do stworzenia ogólnej reguły, która odtąd ma zastosowanie zawsze.
- ◆ Przewidujemy najgorsze możliwe scenariusze wydarzeń i na ich podstawie dochodzimy do zupełnie nieuzasadnionych wniosków co do naszego braku wartości.
- ◆ Winimy się za problemy, których nie spowodowaliśmy.
- ◆ Wyolbrzymiamy własne niedoskonałości i słabości.

### **Zniekształcenia związane z zaniechaniami**

- ◆ Ignorujemy wszelkie dowody, które przeczą negatywnej samoocenie.
- ◆ Nie chcemy zaufać naszym pozytywnym cechom.
- ◆ Umniewszamy znaczenie własnych osiągnięć.

### **Zniekształcenia predykcji**

- ◆ Wyolbrzymiamy prawdopodobieństwo negatywnego obrotu wypadków.
- ◆ Wyolbrzymiamy prawdopodobne konsekwencje porażki.
- ◆ Zbyt nisko oceniamy własne możliwości radzenia sobie z problemami.

Zakładając, że jako dorośli doświadczamy wszystkich z opisanych wyżej zniekształceń, wyobraźmy sobie, jak wielki wpływ miały one

na nas w czasach, gdy dopiero poznawaliśmy świat oraz ludzi, którzy są jego częścią. Krytyka ze strony rodziców raniła o wiele bardziej w czasach, gdy wierzyliśmy w ich nieomylność, a agresywne zachowanie kolegów nie wyrządziłoby nam tyle krzywdy, gdybyśmy wiedzieli, że w końcu i tak przegramy w życiu.

W taki oto sposób wykształciliśmy w sobie zbiór fundamentalnych, negatywnych konkluzji dotyczących nas samych — w wyniku przeżytych doświadczeń i wprowadzonych zniekształceń. Możemy stosować wiele różnych taktyk, obliczonych na ochronę przed bolesną konfrontacją z tymi negatywnymi osądami. Cztery powszechnie stosowane strategie można opisać jako wycofanie, kontratak, ustępowanie lub rezygnację oraz kontrolowanie.

## Wycofanie

Jednym ze sposobów na radzenie sobie z zakorzenionymi, negatywnymi odczuciami dotyczącymi nas samych jest unikanie sytuacji, które narażają nas na szkodę lub konfrontację z nimi. Ci, którzy stosują takie podejście, mogą wznosić bariery uniemożliwiające innym zbliżenie się do nich lub unikać wyzwań, które mogą zakończyć się porażką i ujawnić niekompetencję. W konsekwencji omijają ich najlepsze rzeczy, jakie życie ma do zaoferowania.

*Zofia:* Zofia była nieśmiałą i czułą dziewięcioletnią jedynaczką, kiedy zmarł nagle jej ojciec. Jej matka poślubiła później mężczyznę, który miał już troje dzieci i Zofia czuła się jak wyrzutek w swojej nowej, powiększonej rodzinie, w szczególności dlatego, że postrzegala swoje przyrodnie siostry i braci jako bardziej utalentowanych i towarzyskich. Starania matki, która chciała poświęcić tyle samo uwagi i troski całej czwórce, odebrała jako odrzucenie jej samej, a sukcesy przyrodniego rodzeństwa jako potwierdzenie swego braku wartości. Jako osoba dorosła Zofia tak bardzo obawia się bólu i upokorzenia w wyniku niepowodzenia lub odrzucenia, że unika wszelkich doświadczeń, które niosą z sobą ryzyko, w tym nowych znajomości, nieznanych sytuacji społecznych oraz nowych wyzwań w pracy. Pozostaje niezmiennie w swojej strefie bezpieczeństwa, a w wyniku braku szans na naukę i rozwój jej niska samoocena trwale się umacnia.

## Kontratak

Zamiast uginać się pod ciężarem swej nieudolności, niektórzy reagują, zmieniając swoje życie w nieustanny ciąg wyzwań. Podświadomie uzasadniają to tym, że jedynie pokonując przeszkody, jakie sami stawiają sobie na drodze, mogą utrzymać dobre zdanie o sobie. Często wyznaczone przez nich cele są nierealistyczne, a niemożność ich osiągnięcia rodzi przygnębiecie i potwierdza niską samoocenę. Z kolei jeżeli osoby takie osiągają sukces, to często umniejszają jego wagę i przypisują go szczęśliwemu trafowi, a nie swojej ciężkiej pracy i umiejętnościom. Tak więc te same cele, do których tak usilnie zmierzają, w chwili ich osiągnięcia nie dają satysfakcji.

*Igor:* Igor był bystrym dzieckiem, którego rodzina przeniosiła się ze Śląska do innej części Polski tuż przed rozpoczęciem przez niego gimnazjum. W nowym otoczeniu nawiązywanie znajomości było trudniejsze. Igor był ośmieszany na placu zabaw z powodu jego walijskiego akcentu. Miał również świadomość sytuacji materialnej swojej rodziny, która była gorsza niż większości jego kolegów, a dodatkowo jako chłopak nieco wątlej postury często był obiektem przemocy fizycznej ze strony rówieśników. Igor wyrobił w sobie poczucie niższości, które trwało nadal w jego dorosłym życiu i kompensował je w sobie, wyznaczając sobie coraz to nowe cele w pracy, w sporcie itp. Dzięki temu mógł dowieść swojej własnej wartości i zyskać akceptację, której tak potrzebował. Osiągnął sukces na wymagającym polu zawodowym i rozwijał wiele różnych zainteresowań. Jednakże jego nieustanna potrzeba potwierdzania własnej wartości rodziła w nim duży niepokój. Zawsze, gdy robi coś poniżej narzuconych sobie wysokich norm, staje się to przyczynkiem do potwierdzenia niskiej samooceny, a nawet sukcesy nie dają mu takiej satysfakcji, jak oczekuje. O ile w każdej chwili gotów jest przypisać sukcesy innym ciężkiej pracy lub umiejętnościom, o tyle własne sukcesy postrzega jako łut szczęścia. W głębi duszy uważa się za nieudacznika.

## Ustępowanie

Ci, którzy decydują się na taką linię obrony, mają inklinacje do podporządkowywania własnych potrzeb i uczuć potrzebom i uczuciom innych. Pasywnie zgadzają się ze zdaniem silniejszych osobowości, unikając konfrontacji lub wszelkich działań, które mogą



kogoś zdenerwować. Ich pasywność jednak nie zawsze oznacza zadowolenie. Osoby takie mogą odczuwać ogromną złość, skierowaną przeciwko sobie oraz każdemu, kto ich zdaniem wyrządza im krzywdę, ale nie czują się na tyle silne, by to zmienić. Pozostało im tylko własne uczucia braku wartości, wśród których króluje samopotępienie, którego źródła upatrują w innych osobach.

*Anna:* Wymagający i krytyczni rodzice odcisnęli piętno na dzieciństwie Anny, szybko zakończonym małżeństwem z osobą o dominującym charakterze. Gdzieś po drodze Anna doszła do wniosku, że jej droga do akceptacji leży w dogadzaniu innym i stawianiu ich potrzeb przed swoimi. Swoimi czynami i wypowiedziami daje do zrozumienia, że jej opinie niewiele znaczą, a wszelkie konfrontacje opinii to dla niej horror. Niemniej Anna jest świadoma tego, że jej strategia, polegająca na ciągłym unikaniu sporów, nie przynosi oczekiwanych rezultatów i że zupełny brak asertywności jeszcze bardziej zaniża jej samoocenę.

## Kontrola

Czwarty typ zachowania może polegać na radzeniu sobie z niską samooceną poprzez dążenie do nadmiernego kontrolowania swego otoczenia — zamiast bycia kontrolowanym, jak w poprzednim przypadku. Może to sprowadzać się do tyranizowania innych, manipulacji lub innych sposobów pilnowania innych, a może też wyrazić się w przesadnym planowaniu i organizacji, zbytnej koncentracji na detalach lub zmierzaniu ku doskonałości.

*Edward:* Zniekształcone postrzeganie własnego zachowania w różnych sytuacjach wzbudziło u Edwarda wewnętrzne przekonanie, że jest niekompetentnym bufonem. W reakcji na tak zakorzenione odczucie Edward robi wszystko, by nie znaleźć się w sytuacji, w której mógłby wykazać się niekompetencją. Dąży więc do doskonałości we wszystkim, co robi i z czym może być skojarzony. Planuje w sposób obsesyjny i traci wiele czasu oraz energii na wyobrażanie sobie możliwych, negatywnych scenariuszy. W pracy niechętnie deleguje zadania innym, a jeżeli jest do tego zmuszony, stale wtrąca się do ich realizacji, aby zapewnić, że zadanie wykonane zostało dokładnie tak, jak to zaplanował. Opinie różniące się od jego własnych traktuje jako zagrożenie i jest znany z tego, że wpada w furię, gdy czuje niebezpieczeństwo, że coś pójdzie nie po jego myśli.

Edward ma dobre zdanie o sobie wtedy, gdy działa zgodnie ze swoim ideałem perfekcji. Niestety stanu takiego z natury rzeczy nie da się utrzymać ciągle. Kiedy nie dotrzymuje swoich własnych standardów, potwierdza to zakorzeniony w nim negatywny wizerunek samego siebie. Poza tym nie podejmuje się wielu zadań i wyzwań w obawie, że nie będzie w stanie zachować przy nich należytej perfekcji. A to dodatkowo wzmacnia w nim poczucie braku umiejętności i nieudactwa.

Powyższe przykłady to oczywiście uproszczenia, w których brakuje niuansów i nieskończonej różnorodności, która czyni ludzi tak interesującymi stworzeniami. Można wyobrazić sobie kombinację opisanych rysów z własną osobą i z zupełnie innymi cechami. Często też zdarza się, że zmieniamy zachowanie zależnie od okoliczności. Mam jednak nadzieję, że historie te ilustrują pewne strategie, które stosujemy w obliczu zakorzenionego braku wiary w siebie. Strategie te mogą stać się trwałymi nawykami, przejawianymi w codziennym zachowaniu, lub być przywoływane w obliczu szczególnie wymagających sytuacji. Jak widać jednak, strategie są źródłem odrębnych stresów i mogą prowadzić do błędnego koła samoponiżania, które wzmacnia i podtrzymuje leżącą u źródeł problemu niską samoocenę.

Nie twierdzę, że utrwalone nawyki łatwo wykorzenić. Wymaga to pewnego wysiłku i poświęcenia, ale jest to możliwe. Oto kroki na drodze do pozbycia się takich nawyków:

- 1.** Rozpoznanie destrukcyjnego nawyku i przyznanie się do jego obecności.
- 2.** Jasne uzmysłowienie sobie korzyści, jakie uzyskamy w wyniku zmiany zachowania oraz szkody, jaką wyrządza nam trwanie przy nim.
- 3.** Uchwycenie korzeni takiego zachowania — fundamentalnych, negatywnych odczuć dotyczących samego siebie.
- 4.** Wiara w możliwość dokonania zmiany.
- 5.** Określenie częściowych celów na drodze do zmiany — na przykład zmiana zachowania w pewnych sytuacjach lub w kontaktach z pewnymi osobami.
- 6.** Ustalanie kolejnych celów na podstawie bieżących sukcesów.

7. Nagradzanie siebie za każdy postęp na drodze do zmiany.
8. Pozostanie przy nowym zachowaniu. Czasami będzie nam się wydawać, że wszystko powróciło do stanu sprzed zmiany, jednak przejściowe niże nie są dowodem porażki.

Niektóre z tych kroków zostaną omówione dokładniej w kolejnych rozdziałach.

## Nakładanie ograniczeń

Dla większości z nas istnieje silne powiązanie pomiędzy samooceną a postrzeganiem naszej sytuacji w kontekście związków, stosunków międzyludzkich, pracy, zdrowia i wyglądu. Czy wyglądamy dobrze? Czy jesteśmy lubiani? Czy jesteśmy dobrzy w pracy? Pozytywny wizerunek własnej osoby uzależniamy od powodzenia w różnych dziedzinach życia. Do pewnego stopnia nie ma w tym nic niezdrowego. Nasze sukcesy oraz reakcje innych to słuszne składniki naszego poczucia własnej wartości — zachęcają one do mierzenia się z nowymi wyzwaniami i dawania z siebie tego, co najlepsze. Niezdrowe jest jednak nadawanie przesadnie dużej wagi takim czynnikom i mówienie, że „nie mogę mieć dobrego zdania na swój temat, jeżeli...”:

- ◆ Mam o sobie dobre zdanie tylko wtedy, gdy jestem szczupła.
- ◆ Mam o sobie dobre zdanie tylko wtedy, gdy otrzymuje pochwały i zapewnienia o własnej wartości.
- ◆ Mam o sobie dobre zdanie tylko wtedy, gdy osiągam doskonałość, robiąc to, czego się podejmuję.

Zawsze, gdy przywiązujemy zbyt dużą wagę do osiągnięć w pewnych dziedzinach naszego życia, stwarzamy sobie pewien problem. Wiadomo, że nie jest możliwe nieustanne czerpanie satysfakcji z sukcesu, a właśnie w chwilach, kiedy doznajemy porażek, wysoko samoocena jest nam najbardziej potrzebna. Jeżeli jednak wiara w siebie jest krępowana przez wszystkie niepowodzenia, jakich doznajemy, przy jednoczesnej niemożności kontrolowania wszystkich potencjalnych przyczyn porażek, to otrząśnięcie się z przegranej może okazać się bardzo trudne.

*Jerzy:* Samoocena Jerzego była uzależniona od jego sukcesów w pracy. Po kilku pomniejszych porażkach w końcu zdobył pracę, w której czuł, że poznano się na jego talentach. Szybko awansował na poziomie niższej kadry zarządzającej i, mimo iż nigdy nie pozbył się głęboko zakorzenionego poczucia niepewności co do własnych zasług, potrafił odgrodzić się od związanego z tym poczucia dyskomfortu, identyfikując się ze swoją pozycją i statusem dobrego menedżera. Jego praca stała się definiującą go tożsamością, a wszystko inne — związki, rozrywka i rozwój osobisty — zeszło na drugi plan. Po tym, jak Jerzy został nie ze swojej winy zwolniony z pracy, cały gmach zbudowany na tym fundamencie legł w gruzach, a on sam pozostał sam na gruzowisku.

*Renata:* Samoocena Renata jest silnie uzależniona od tego, jak postrzega ona swój własny wygląd. Jak wielu z nas, Renata porównuje się z niekorzystnym skutkiem z wygładzonymi przykładami perfekcyjnej aparycji, jakie pojawiają się w mediach. Renata nie jest ani zbyt gruba, ani mało atrakcyjna, ale ma tendencję do zupełnie nieproporcjonalnego wyolbrzymiania własnych cech, postrzeganych przez siebie jako niedostatki. Niewielka skaza na skórze lub dodatkowy kilogram w nieodpowiednim miejscu staje się w jej opinii powodem, dla którego inni unikają jej towarzystwa. Brzemie, jakie kładzie na siebie, jest podwójne — z jednej strony dąży do sztucznie wykreowanego i nieosiągalnego ideału, a z drugiej strony bardzo surowo ocenia swój własny wygląd.

Bez wątpienia nasze samopoczucie poprawia się, kiedy jesteśmy zadowoleni z tego, jak wyglądamy, ale zbytne uzależnienie wiary w siebie od wyglądu zewnętrznego skazuje nas na dość poważne załamania. Oczywiście warto poświęcać czas i uwagę swojemu wyglądowi, ale należy zachować przy tym umiar, a co najważniejsze, nie zapominać, że prawdziwa atrakcyjność nie jest cechą zewnętrzną. Ludzie, którzy twierdzą, że „jeżeli byliby bardziej atrakcyjni, odzyskaliby wiarę w siebie”, najprawdopodobniej źle podchodzą do tematu. Być może powinni mówić: „jeżeli uwierzyłbym w siebie, stałbym się bardziej atrakcyjny”. Badania dowiodły, że takie cechy, jak pewność siebie, ciepło i umiejętność postępowania z ludźmi, mogą mieć o wiele większy wpływ na to, jak jesteśmy postrzegani, niż wygląd zewnętrzny.

## Pozbywanie się ograniczeń

Ustaliliśmy więc, że dopuszczenie do tego, by nasza samoocena była w dużym stopniu zależna od pewnych zalet, osiągnięć i wyrazów uznania jest potencjalnie szkodliwe. Jaka wobec tego jest alternatywa? Zapewne ma coś wspólnego z zyskaniem większego, bezwarunkowego uznania dla samego siebie i z pozbyciem się wrażenia, że wady, jakie dostrzegamy u samych siebie, czynią nas mniej wartościowymi. Niezależnie od tego, co robimy, jak wyglądamy i co inni mówią o nas, nasza wartość jest taka sama i zasługujemy na taki sam szacunek, jak każdy inny mieszkaniec tej planety. Jeżeli masz tendencję do przesadnego uzależniania swej samooceny od pewnych warunków, to najwyższy czas, byś zaczął lubić siebie za to, że jesteś sobą. Pomyśl o innych ludziach, których kochasz lub kochałeś miłością bezwarunkową — o partnerze, szczególnie drogim przyjacielu lub swoim dziecku. Nie oczekujesz od nich, by byli doskonali — Twoja miłość nie wydaje się zmniejszać, kiedy okazuje się, że nie są w stanie sprostać jakiemuś ideałowi. Możesz być zadowolony i dumny z ich sukcesów, ale podstawą Twojej miłości nie są w żadnej mierze ich osiągnięcia.

Łatwo dostrzec korzyści z większej bezwarunkowości samooceny. Silniejsze poczucie własnej wartości sprawia, że porażka, krytycyzm i odrzucenie nie będą na nas tak silnie oddziaływać. Nie wpędzą nas w dołek własnej bezwartościowości. Nie chodzi tu jednak o rozwinięcie w sobie postawy kuloodpornego samozachwyty, z jaką czasami przychodzi nam się spotykać — chodzi o przywrócenie równowagi. Samoocena zawsze będzie w pewnym stopniu zależna od pochwał i osiągnięć, jednak niezależnie od wzlotów i upadków, jakie zgotuje nam życie, pozostaniemy niezmiennie warci miłości i szacunku, w szczególności miłości i szacunku dla własnej osoby.

## Kompetencja a samoocena

Jak wynikało z jednego z wcześniejszych przykładów, nie istnieje automatyczne powiązanie między czyjąś kompetencją a samooceną. Wiele osób wysoce kompetentnych wątpi we własną wartość.

Przez innych mogą być postrzegane jako zdolne i odnoszące sukcesy, ale same siebie postrzegają jako nieudaczników. Osoby takie często czują się niczym oszuści — wydaje im się, że ich sukces jest tylko dziełem przypadku i dręczy ich wszechobecna obawa, że zostaną zdemaskowane i upokorzone. Wszelkie pochwały są odrzucane dlatego, że pochodzą od ludzi, którzy nie są świadomi fundamentalnych braków — gdyby wiedzieli, że sukces danej osoby jest nieco naciągany, na pewno wycofaliby swą akceptację. Podobnie sukcesy przynoszą takim osobom niewielką satysfakcję. To, że zostały osiągnięte przez tak daleką od doskonałości osobę, oznacza, że znaczą niewiele. Ludzie, którzy mają tego typu trudności, mogą znaleźć się w paradoksalnej sytuacji, kiedy to cele, do których od dawna zmierzali, po osiągnięciu tracą swoją wartość. Towarzyszy temu poczucie rozczarowania oraz tego, że cel jest w jakimś sensie zafałszowany.

## Jak sobie z tym radzić

Pierwszym krokiem na drodze do rozwiązania opisanych problemów jest uświadomienie sobie, że nie jesteśmy jedynymi osobami, które takie problemy mają. Są one dość powszechne wśród osób z dużymi osiągnięciami, a być może coraz powszechniejsze. We współczesnym środowisku pracy wymagane umiejętności i kompetencje zmieniają się tak szybko, iż bardzo łatwo poczuć, że coś pominęliśmy — nie udało się nam wypracować w sobie pewnej ważnej umiejętności. Ilość informacji, z jaką musimy pracować, oznacza, że nikt nie może wiedzieć wszystkiego. Stopień presji oraz wyrafinowania jest tak duży, że nawet najbardziej kompetentne osoby mogą mieć poczucie, że z ledwością nadążają. Trudności mogą spotkać każdego, jednak często obowiązuje kultura, w której nie ma zwyczaju przyznawania się do kłopotów z wykonaniem jakiegoś zadania. Zamiast tego każdy zachowuje dobrą minę do złej gry.

*Zadaj sobie kilka pytań:*

1. Jakie są owe oszukańcze aspekty Twojego „ja”, które ukrywasz?
2. Czy są one uzasadnione? Czy są to rzeczywiste niedostatki czy efekty zniekształconego myślenia o sobie samym?

- 3.** Jeżeli są to prawdziwe niedostatki, to czy możesz zarzucić sobie przecenianie ich znaczenia lub widzenie ich tylko u siebie?
- 4.** Czy Twoje przewidywania rozwoju wypadków po ujawnieniu swoich niedostatków są uzasadnione? Co najgorszego tak naprawdę mogłoby się wydarzyć?

Wyprostuj zniekształcone myślenie, pozbądź się wyolbrzymionych obaw i nie bądź dla siebie taki surowy. Uświadom sobie, że nie możesz być ekspertem we wszystkim, co robisz. Każdy z nas jest w czymś słaby. Pozwól sobie na przyznanie się do niewiedzy i do bycia początkującym w pewnych sprawach. Tego typu deklaracje rzadko zakończą się tak spodziewanymi kpinami. W istocie osoba, która przyznaje się do swoich niedostatków i jest gotowa nauczyć się czegoś nowego, jest generalnie lepiej oceniana niż ktoś, kto posługuje się blefem i udaje, że wie wszystko.