

ROZDZIAŁ III

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

A WIARA W SIEBIE

Poczucie własnej wartości i wiara w siebie to pojęcia często używane wymiennie. Jednak nie oznaczają one tego samego. Wydaje mi się istotne, byśmy zrozumieli różnice między nimi.

Od ponad trzydziestu lat rodzice i wychowawcy – szczególnie ci pracujący z dziećmi z tzw. problemami psychologicznymi i społecznymi – mają świadomość, jak istotne jest u nich poczucie własnej wartości, i czynią ogromne wysiłki, by poczucie to wzmocnić. Często ich wysiłki idą jednak w złym kierunku. Z kilku powodów: najczęściej zajmują się nie tą kwestią, co trzeba. Kiedy prawdziwym problemem jest u dziecka brak poczucia własnej wartości, oni skupiają się na wzmocnieniu jego wiary w siebie. Dodatkowo ich wysiłki często przynoszą odwrotny skutek, bo w rezultacie poczucie własnej wartości u dzieci nawet się obniża. Ale nawet wtedy, gdy odnoszą sukces, często okazuje się on krótkotrwały. Po jakimś czasie niskie poczucie własnej wartości powraca często w obliczu stresu, gdy dziecko znajdzie się w dramatycznej lub potencjalnie autodestrukcyjnej

sytuacji. Podobny mechanizm dotyczy, choć w mniejszym stopniu, także młodzieży i dorosłych. Odgrywa też pewną rolę w związkach uczuciowych i przyjaźniach.

Przyjęło się uważać, że nieustanne pochwały – szczerze wykorzystujące słowa takie, jak „wspaniały”, „fantastyczny”, „wyjątkowy” – wzmacniają poczucie własnej wartości zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. W konsekwencji wiele osób rozwinęło rozdęte ego będące tylko marnym substytutem poczucia własnej wartości. Tak samo jak nadmiernie nadmuchany balon często pęka, tak i rozdmuchane ego może eksplodować pod wpływem najmniejszego nawet bodźca – na przykład złego świadectwa szkolnego lub zerwania z dziewczyną – wywołując u rodziców, przyjaciół i nauczycieli zdumienie i szok.

DEFINICJE

Na przekonanie o własnej wartości składają się nasza wiedza o tym, kim jesteśmy, i doświadczenia z tym związane. Jest ono odpowiedzią na pytanie, jak dobrze znamy samych siebie oraz jak tę wiedzę wykorzystujemy. Poczucie własnej wartości można wyobrazić sobie jako filar, centrum, jądro.

Osoba o dobrze rozwiniętym poczuciu własnej wartości czuje się dobrze sama ze sobą, jest niezależna. Wewnętrzny głos zdrowego poczucia własnej wartości mówi: „Jestem w porządku, mam swoją wartość po prostu dlatego, że istnieję”. Natomiast osoby o niskim poczuciu własnej wartości zachowują się niepewnie, są krytyczne wobec siebie i często mają poczucie winy.

Aby opisać podstawy poczucia własnej wartości z innej strony, przywołajmy obraz rodziców spoglądających na swoje nowo narodzone dziecko, kiedy śpi. Przepętnia ich poczucie, że ta nowa istota ludzka jest wspaniała i cenna z racji samego istnienia. Większość rodziców potrafi to uczucie pielęgnować przynajmniej przez kilka tygodni od urodzenia dziecka. Później zaczynają odczuwać potrzebę „poprawienia” swojego dzieła. Często potrzeba ta przesłania im pierwotny zachwyty aż do momentu, gdy dobro dziecka nagle zostaje zagrożone. Dopiero w obliczu groźby utraty swojego dziecka przypominają sobie, jak to jest kochać je dlatego, że jest, jakie jest.

Poczucie własnej wartości, bez względu na to, czy wysokie, czy niskie, to jeden z kamieni węgielnych naszego istnienia, chociaż przez całe życie ulega przemianom. Może zmieniać się zarówno jego jakość, jak i nasilenie.

Z kolei wiara w siebie jest miarą tego, do czego jesteśmy zdolni – w czym jesteśmy dobrzy i do czego mamy zdolności. Odnosi się do rzeczy, które potrafimy zrobić, i celów, które możemy osiągnąć. Wiara w siebie jest cechą raczej nabytą, zewnętrzną – choć nie powierzchowną.

Jak już wspominałem, poczucie własnej wartości i wiara w siebie to dwie różne rzeczy. Nie można ich zrównywać, bo jedno nie zastąpi drugiego, ale są one ze sobą związane. Jeśli ktoś ma zdrowe poczucie własnej wartości, to rzadko kiedy cierpi na brak wiary w siebie. W przeciwną stronę jednak ta zależność nie działa!

Jeśli dziecko lub osoba dorosła z dobrze rozwiniętym poczuciem własnej wartości próbuje nauczyć się grać np. na fortepianie, ale przy tej okazji odkryje, że nie ma zdolności muzycznych, to zareaguje na to w sposób zrównoważony. Być może poczuje smutek z powodu ko-

nieczności zarzucenia marzenia czy ambicji muzycznych, ale będzie mogła wyrazić swoje rozczarowanie w kategoriach zdroworozsądkowych: „To po prostu nie dla mnie!”. Być może spojrzy na to obiektywnie i powie: „Po prostu nie mam zdolności muzycznych”.

Natomiast osoba o niskim poczuciu własnej wartości zareaguje bardziej dramatycznie. Powie np.: „W niczym nie jestem dobry!”. Dla takiej osoby niepowodzenie w nauce gry na fortepianie będzie nie tylko kwestią ograniczonych zdolności muzycznych, ale totalnym fiaskiem. Całe to doświadczenie uzna za negację własnej tożsamości. A przecież istnieje ogromna różnica pomiędzy niepowodzeniem w jakimś określonym przedsięwzięciu a byciem nieudacznikiem. Warto przy tej okazji pamiętać, że trudno jest nauczyć się czegokolwiek nowego komuś, kto uważa, że do niczego się nie nadaje.

Różnica między poczuciem własnej wartości a wiarą w siebie jest bardzo istotna. Nie ma nic złego w budowaniu czyjejs wiary w siebie, jeśli ten ktoś ma niskie poczucie własnej wartości. Ani rodzice, ani inne osoby dorosłe nie powinny zaprzestawać prób wzmacniania wiary w siebie u takich dzieci. Ale istotne jest, byśmy wiedzieli, że wzmacnianie wiary w siebie nie doprowadzi do zbudowania poczucia własnej wartości. To, jak zdolni się czujemy, nie podnosi naszej samooceny. Są to dwie odrębne rzeczy. Dobrze jest kształcić, rozwijać, wychwalać, oceniać, podbudowywać i wspierać zdolności ludzi do osiągnięcia sukcesu – ale należy zadbać także o ich satysfakcję z bycia sobą.