

Шестте стълба на самооценката

*Авторски превод на избрани идеи и концепции от книгата
“The six pillars of self-esteem” на Натаниъл Брандън*

Димитър Галчев

- Всички известни защитни механизми, които Фройд идентифицира могат да бъдат разбрани като усилия да се предпази самооценката.

- Самооценката е дълбока и мощна човешка потребност, съществена за здравословната адаптивност по отношение на оптималното функциониране и самоизява.

- Самооценката – това е имунната система на съзнанието.

- Самооценката е фундаментална човешка потребност. Нейните въздействия не изискват нито нашето разбиране, нито нашето съгласие. Тя работи по нейния начин в нас, независимо дали знаем за нея или не.

- Самооценката е преживяването (опита), че сме подходящи за живота и неговите изисквания. По-специфично самооценката е:

1. Увереност в способността ни да мислим, увереност в способността ни за справяне с основните предизвикателства на живота;

2. Увереност в правото ни да бъдем успешни и щастливи; чувство за почитеност и достойнство, с право да отстояваме нашите потребности и желания; постигане на нашите ценности и наслаждаване на нашите усилия.

- Значимостта на самооценката не лежи просто във факта, че ни позволява да се чувстваме по-добре, но в това, че ни позволява да живеем по-добре – да отговаряме на предизвикателствата и възможностите по-изобретателно и по-подходящо.

- Нивото на нашата самооценка има дълбоки последствия за всеки аспект на нашето съществуване: как действаме в работна среда; как се отнасяме с хората; колко високо ще се издигнем; какво ще постигнем; в кого

ще се влюбим; какви ще са нашите взаимоотношения с нашите съпруги/съпрузи, деца и приятели.

- Здравословната самооценка корелира с рационалност, реализъм, интуитивност, креативност, независимост, гъвкавост, способност за управление на промяната, готовност за признаване (и коригиране) на грешки, благосклонност и кооперативност. Ниската самооценка корелира с ирационалност, слепота за реалността, скованост, страх от новото и непознатото, защитно поведение, прекалено отстъпчиво или прекалено контролиращо поведение, страх от другите или враждебност към тях.

- Колкото по-висока е самооценката ни, толкова по-силен е подтикът да изразим себе си, отразявайки чувство на вътрешно изобилие.

- Колкото по-ниска е самооценката ни, толкова по-спешна е необходимостта да докажем себе си или да се самозабравим, живеейки механично и несъзнателно.

- Колкото по-висока е нашата самооценка, толкова по-отворена, честна и уместна е нашата комуникация, защото вярваме, че нашите мисли имат стойност.

Колкото по-ниска е самооценката ни, толкова по-неясна, уклончива и неуместна е нашата комуникация, поради несигурността за нашите собствени мисли и чувства и/или поради тревожността за отговора на този, с когото комуникираме.

- Хората с висока самооценка са привлечени от такива също с висока самооценка. Не може да се види страстна любовна афера между хора от противоположните краища на континуума на самооценката – както не можем да видим страстна романтика между интелигентност и глупост.

- Най-катастрофалните връзки са тези между хора, които мислят по негативен начин за себе си. Съюзът на две бездни не образува връх.

- Имаме склонност да се чувстваме най-удобно, „най-вкъщи“, с хора, чието ниво на самооценка наподобява нашето собствено.

- Високата самооценка е един от най-добрите предсказатели на лично щастие.

- Брилянтните хора, които са с ниска самооценка действат против своите интереси всеки ден.

- Самооценката създава множество косвени очаквания за това какво е възможно и подходящо за нас. Тези очаквания предизвикват действия, които ги превръщат в реалности. Тези реалности потвърждават и заздравяват първоначалните убеждения. Самооценката – висока или ниска – клони към това да бъде генератор на самоизпълняващи се пророчества.

- Самооценката е потребност, аналогична на калция, а не на храната или водата. При нейния недостиг в сериозна степен няма непременно да умрем, но ще имаме нарушения в способността ни да функционираме.

- Неадекватната самооценка може да се разкрие в лош избор на партньор; брак, който носи само фрустрация; кариера, която никога не отива наникъде; стремежи, които някак си винаги са саботирани; обещаващи идеи, които умират в зародиш; мистериозна неспособност да се наслаждаваме на успехите; деструктивно ядене; мечти, които никога не се осъществяват; хронична тревожност и депресия; ниска устойчивост на болести; зависимост от наркотици; ненаситен глад за любов и одобрение.

- Хората с висока самооценка със сигурност могат да бъдат повалени от проблеми, но те по-бързо отново се вземат в ръце.

- Позитивната самооценка действа като имунна система на съзнанието, осигурявайки устойчивост, сила и способност за възстановяване. Здравословната имунна система не гарантира, че някой никога няма да се разболе, но го прави по-малко уязвим на болест и по-добре подсигурен за превъзможването ѝ. Така че здравословната самооценка не гарантира, че някой няма да страда от тревожност или депресия в лицето на трудностите в живота, но го прави по-малко податлив и по-добре подсигурен да се справи, възстанови и изправи.

- Хората с висока самооценка не демонстрират превъзходство над другите.

- Самооценката е оценяването, което индивидът прави и поддържа по отношение на себе си. Тя изразява атитюд за одобрение или неодобрение и демонстрира степента, до която човек вярва, че е способен, значителен, успешен и ценен. Самооценката е лична преценка за стойността ни, която се изразява в атитюдите, които индивидът има по отношение на себе си.

- Самооценката е субективно и трайно чувство за себеодобрение. То отразява как индивидът вижда и цени себе си в повечето фундаментални нива на психологическото преживяване. Самооценката е трайно чувство за лична стойност, основано на самовъзприятието.

Източник: **Branden, N.** The six pillars of self-esteem. New York: Bantam Books, 1995.